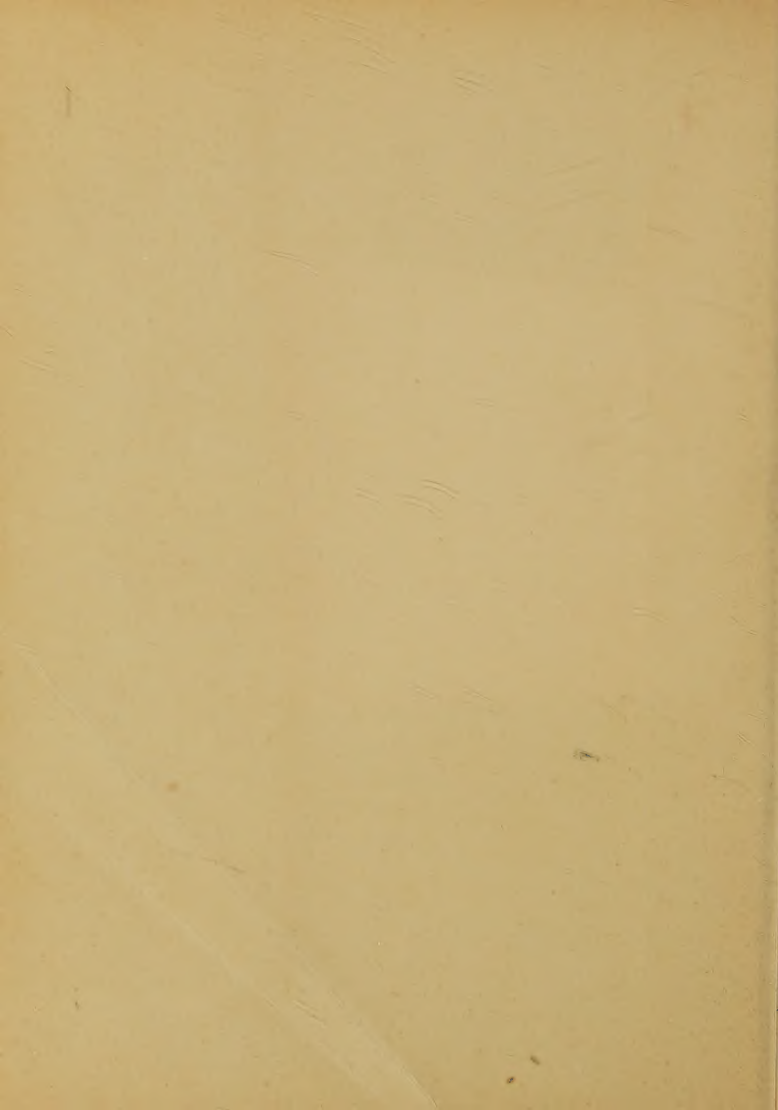






O SPOSOBIE ROZMYŚLANIA
i
O RACHUNKU SUMIENIA.

Odbito w Drukarni Diecezjalnej Włocławek.

KS. WŁ. KRYNICKI M. S. T.
BISKUP SUFRAGAN WŁOCŁAWSKI.

A
56

O SPOSOBIE ROZMYŚLANIA

WEDŁUG METODY

ŚWIĘTEGO IGNACEGO

O RACHUNKU SUMIENIA

Wydanie piąte.

Nowiczak

WŁOCŁAWEK 1926.
NAKŁADEM WŁOCŁAWSKIEGO SEMINARJUM

POLISH BOOK IMP. CO., INC.
38 UNION SQ., NEW YORK, N.Y.

IMPRIMATUR

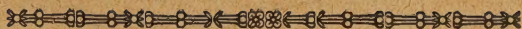


Wladislaviae d. 18 oct. 1926 a.

Vicarius Generalis

† **ADALBERTUS OWCZAREK**

Eppus Suffr.



Rozmyślanie i rachunek sumienia — oto dwa potężne środki dla dusz, pragnących własnego uświętobliwienia. Stąd za najpierwszy obowiązek poczytywałem sobie tak przy czytaniach duchowych, jak i w konferencjach często przypominać alumnom, jak ważne są na drodze życia duchowego oba powyższe ćwiczenia i jakimi sposobami odbywać je należy. Co się niejednokrotnie w tej materji mówiło, zwłaszcza o sposobie należytego odbywania obu tych pobożnych praktyk, jest tu razem zebrane. Nie są to rzeczy nowe, ani też wyczerpujące przedmiot, a znaleźć je można w różnych pisarzach ascetycznych niekiedy daleko obszerniej wyłożone, aniżeli w tej książeczce. Po raz piąty ogłaszam ją drukiem, gdyż sędzę, że, jak i wydania poprzednie, nie będzie ona bez pożytku, zwłaszcza dla osób, które pragną posiąść znajomość metody rozmyślania i rachunku sumienia, a nie mogą zaopatrzyć się w obszerniejsze dzieła ascetyczne,

ku temuż celowi służące. Szczęśliwym
będę, jeżeli książeczka ta odpowie swemu
założeniu i przez ułatwienie obu świętych
praktyk przyczyni się do pomnożenia w du-
szach miłości ku Panu Bogu.





CZĘŚĆ I.

O SPOSOBIE ROZMYŚLANIA.

ROZDZIAŁ I.

Kilka uwag o sposobie rozmyślania.

Rozmyślać jest to przywodzić sobie na pamięć prawdy naszej świętej wiary, przykazania i obowiązki na nas ciążące, zastanawiać się nad nimi i pobudzać siebie do uczuć i usposobień, jakie się z rozważania tych prawd i przykazań rodzą. Już z samego określenia, czem jest rozmyślanie, widzisz, że ono nietylko bardzo pożyteczną, ale nawet niezbędną jest rzeczą dla twojej duszy, jeżeli szczerze pragniesz *najprzód* zacząć życie według Chrystusa, *potem* postąpić w cnocie, *wreszcie* dojść

do doskonałości chrześcijańskiej. 1. Nie rozpoczniesz życia prawdziwie pobożnego, jeżeli nie pozbędziesz się twoich grzechów i nie zamilujesz umartwienia. Do pozbycia się grzechów potrzeba poznać ich złość, potrzeba je znienawidzić, a do tego znowu potrzeba zastanawiać się, czyli rozmyślać, czym jest grzech i jak bardzo obrzydzenia jest godzien. Również do zamilowania tak przykrego zmysłom i wstrętnego naturze umartwienia potrzeba przez rozmyślanie poznawać, jak wielkiej wartości jest zaparcie siebie, odmawianie sobie tego, co zmysłom dogadza. 2. Ani kroku nie postąpisz w cnocie, jeżeli nie zrozumiesz, jak ona jest piękną i jak bardzo godną tego, by wszystkimi siłami pięć się na jej wyżyny; drogą do takiego zrozumienia i pragnienia cnoty jest znowu rozmyślanie. 3. Nakoniec niemożliwą jest rzeczą, nie rozmyślając, dojść do prawdziwej doskonałości. Niema bowiem doskonałości bez oderwania się od rzeczy stworzonych, niema doskonałości bez ścisłego zjednoczenia się z Bogiem przez miłość; poznać zaś znikomość rzeczy doczesnych, pozbyć się do nich przywiązania, poznać Boga,

najdoskonalszej miłości godnego i z Nim się zjednoczyć, może tylko ten, kto rozmyśla, czem jest Bóg, a czem stworzenia; kto zastanawia się, jak ważnym jest cel ostateczny, dla którego istnieje, jak bardzo zależy na dopięciu tego celu, jakie drogi doń wiodą i t. d.

Jeżeli rozmyślanie jest tak bardzo potrzebne dla wszystkich wogóle, o ileż bardziej konieczność jego należy przypominać tym, którzy na ściślejszą służbę oddają się Panu Bogu, a więc przede wszystkim młodzieży seminaryjskiej, zarówno jak i kapłanom. Kościół święty tak mocno jest przekonany o tej potrzebie rozmyślania dla osób, stanowi duchownemu się poświęcających, że je najusilniej im zaleca. Sobór V Medjolański nakazuje każdego kandydata do święceń kapłańskich poddać ścisłemu egzaminowi, czy posiada świętą umiejętność rozmyślania, czy się w niej ćwiczy ustawicznie, czy i jakie stąd odnosi korzyści i owoce. A pewien pobożny pisarz twierdzi, że nie zasługuje na miano dobrego alumna, a tembardziej dobrego kapłana, kto przynajmniej raz na dzień nie ma w użyciu

modlitwy wewnętrznej. I słusznie. Bez rozmyślania bowiem staniesz się niepożytecznym samemu sobie; będziesz, jak owe podbiegunowe krainy, albo wcale, albo słabo tylko ogrzewane dobroczynnymi promieniami słońca; rychło wyschnie resztką miłości Bożej w twym sercu, nie zasilaniem modlitwą; miejsce nadprzyrodzonego ciepła zajmie martwy chłód oziębłości, a w końcu mróz grzechu i występku. Bez rozmyślania będziesz jeszcze jak piaszczysta pustynia, której ciepły deszczyk nigdy nie nawiedzi; dusza twoja, nie orzeźwiona rosą modlitwy, zwiędnie; wszelka zieleność i barwa i aromat kwiatów t. j. cnót twoich uschnie i opadnie; namiętności, coraz słabiej zwalczane, wypalą serce twoje i spełnią się na tobie słowa Pisma: „Spustoszeniem spustoszona jest wszystka ziemia, bo nie masz ktoby uważał w sercu” (*Jerem. XII, 11*). Oto smutne następstwa zaniedbanego rozmyślania! Bez tej świętej praktyki cnota twoja nie ostoi się, a podobno, o ile postąpiłeś w doskonałości, o tyle straszniejszym będzie twój upadek, jeśli zaniechasz rozmyślania. I stanie się z duszą twoją to, co się stało z niewierną

Jerozolimą, nad którą Chrystus Pan płakał, widząc niedaleką jej ruinę: „Otoczą cię nieprzyjaciele twoi wałem i oblegną cię, i ścisną cię zewsząd, i na ziemię cię obalą... a nie zostawią w tobie kamienia na kamieniu” (*Łuk. XIX, 43—44*). I wspaniała świątynia i pałace i gmachy olbrzymie, wszystko poszło w ruinę. Dlaczego? Ponieważ niewierne miasto nie poznało czasu swego nawiedzenia. To samo będzie z duszą, która zaniedbała modlitwy wewnętrznej. Zawzięci nieprzyjaciele, ciało, świat, szatan, oblegną ją wałem pokus, ścisną zewsząd, zdobędą, zburzą cały gmach cnoty i nie zostawią kamienia na kamieniu, albowiem nie poznała czasu nawiedzenia swego; nie poznała, ponieważ nie rozmyślała, więc się nie gotowała ku obronie

Bez rozmyślania będziesz niepożytecznym pracownikiem w winnicy Pańskiej. Choćbyś posiadał nie wiem jakie zdolności i dary przyrodzone, jeżeli twój zapal do modlitwy ostygnie, staniesz się jako miedź brzękająca i jako cymbał brząca, który skoro zamilknie, śladu po sobie nie zostawi. Masz być narzędziem w ręku Pana; a jak narzędzie o tyle tylko działa, o ile

jest kierowane ręką ludzką, tak i ty wtedy tylko działać będziesz ku chwale Bożej i zbawieniu dusz, jeżeli oddasz się w ręce Boga twojego, jeżeli Bogu kierować sobą dozwolisz, ćwicząc się wytrwale w modlitwie wewnętrznej; inaczej nikogo nie nawrócisz, nie pociągniesz do cnoty, a jeżeli kiedy to uczynisz, wiedz, że nie twoją zasługą, lecz modlitwami innych. Bądź przekonany, że pomiędzy gorliwymi w winnicy Chrystusowej pracownikami nie ma ani jednego, któryby nie był zarazem mężem usilnej i wytrwałej modlitwy. I jeżeli niekiedy tak mały widzieć się daje owoc pracy nad zbawieniem dusz, przypisać to należy jedynie brakowi żarliwej i stale praktykowanej wewnętrznej modlitwy: wielu uczy, lecz rzadki rozmyśla, stąd jego nauczanie pozostaje bez owego świętego namaszczenia i wpływu na dusze słuchających. Jeżeli zatem chcesz skutecznie pracować dla Boga i dusz ludzkich, ćwicz się w modlitwie wewnętrznej, gdyż ona jest warunkiem, za którego dopełnianie Pan użyczy ci łas obfitych, a tak bardzo

potrzebnych w dziele pożytecznego apostołowania ¹⁾).

1) Obszerniejsze uwagi o potrzebie rozmyślania można znaleźć np. w dziełku pod tytułem „O modlitwie myślniej czyli Medytacji”, przez św. Alfonsa Liguorego, przekład O. Prokopa. Także w książce O. Roothan'a p. t. „O rozmyślaniu”, nauka praktyczna, oraz Manrez, czyli Ćwiczenia duchowne św. Ignacego. Dla znających język łaciński: *Introductio ad meditationes*, w pierwszym tomie Wieleb. Ludwika de Ponte S. J. p. t. *Meditationes de praecipuis fidei nostrae mysteriis*. Za odprawianie rozmyślania zyskują się następujące odpusty: 1) zupełny, raz na miesiąc w dzień dobrowolnie obrany, jeśli kto przez miesiąc co dzień rozmyśla przez pół godziny lub przynajmniej przez kwadrans. Warunki: spowiedź, Komunia św. i modlitwa pobożna za Kościół św. i Ojca św. 2) 7 lat i 7 kwadr. za każdy raz, gdy kto w kościele lub gdzie indziej, publicznie lub prywatnie, naucza innych o sposobie rozmyślania, albo gdy kto tej nauki słucha; warunek: spowiedź i Komunia św. za każdym razem. 3) Odpust zupełny raz na miesiąc w dniu dowolnie obranym, gdy kto pilnie naucza lub dał się pouczyć. Warunki: spowiedź, Komunia św. i modlitwa na zwykłe intencje.

ROZDZIAŁ II.

**O metodzie rozmyślania świętego
Ignacego w ogólności.**

Różne są sposoby czyli metody rozmyślania przez pisarzy pobożnych podawane; dwie zaś główne, do których wszystkie inne dadzą się sprowadzić, są: św. Ignacego — nowsza i św. Sulpicyusza — starsza. Pierwsza nosi nazwę od swego autora, druga od seminarjum św. Sulpicyusza w Paryżu, gdzie jest w użyciu. Ta ostatnia (mówi O. Faber) jest wiernem odbiciem tradycji dawnych ojców i świętych pustelników; pierwsza bardziej do ducha czasu zastosowana, odpowiednia jest dla większej liczby osób, a nadto tak jasne i stałe ma prawa, że można się jej jako umiejętności jakiej nauczyć; wreszcie najwięcej książek do medytacji jest na niej opartych. Obie metody są dobre i obie mnóstwo świętych wykształciły; z tego powodu w niniejszem dziełku uwzględnimy naprzód sposób rozmyślania św. Ignacego z dodatkiem kilku uwag o kontemplacji i o rozważaniu za pomocą przyłożenia zmysłów, co razem stanowi całość metody, podanej przez błogosła-

wionego jej autora; następnie podamy treściwy wykład metody sulpicjańskiej.

Nie od rzeczy będzie ostrzec czytelnika, że często może mieć sposobność spotkania się ze zdaniem, jakoby wszelkie metody w rozmyślaniu mało albo wcale były nieużyteczne, nawet owszem szkodliwe, z tego mianowicie powodu, że tamują swobodnie działanie Ducha św. w duszy wiernej. Lecz zauważmy, że mało jest osób, które Bóg odrazu prowadzi drogami nadzwyczajnymi, chociaż i wtedy nawet znajomość metody rozmyślania bynajmniej nie przeszkodzi bezpośredniemu i swobodnemu działaniu Ducha św., który gdzie i kiedy chce tchnie, oświeca i zapala, ponieważ jest wszechmocny; atoli w zwyczajnym porządku rzeczy ogromną większość dusz wiedzie ku uświętobliwieniu drogami zwykłymi, nie bez trudów i móżołów systematycznej nad sobą pracy, pod umiejętnym kierunkiem przewodników sumienia i przy użyciu wypróbowanych sposobów i środków, których skuteczność i dzielność, przy współdziałaniu z łaską Bożą, po wielekroć stwierdzoną została. Stąd też dokładne obeznanie się z jednym przynajmniej sposobem

modlitwy wewnętrznej jest poprostu koniecznością dla tych, którzy chcą nabyć wprawy w obcowaniu z Bogiem i należyte z rozmyślenia odnosić korzyści. Stosuje się to zwłaszcza do metody św. Ignacego. Lecz zanim przystąpimy do jej wykładu, podamy najprzód dwa inne, łatwiejsze sposoby modlitwy wewnętrznej. Są one jakby czemś pośrednim między modlitwą ustną, a właściwem rozmyśleniem i mogą stanowić przygotowanie do samej metody, z którą się chcemy zapoznać. Początkującym zwłaszcza radzimy najprzód wprawić się w modlitwę wewnętrzną, odbywaną pierwszym z podanych tu sposobów, przez co potem i sama metoda św. Ignacego mniej będzie przedstawiała trudności. Wyznać bowiem należy, że na pierwszy rzut oka owa metoda zdaje się być dosyć zawiłą i że nader trudną jest rzeczą orjentować się w mnóstwie podziałów i szczegółów. Lecz po bliższem jej poznaniu i nabyciu pewnej wprawy przychodzi się do przekonania, że jest nie-równie łatwiejszą, niż się z początku wydawało; że wszystko w niej proste, mądre; praktyczne, że nic w niej niema wyszu-

kanego, a wszystkie środki, jednoczące duszę z Bogiem, są tak użyte, aby prowadziły wprost i skutecznie do zamierzonego celu. Wiele jest osób (mówi O. Faber), które nigdy dobrze nie odprawiają medytacji dlatego, że od początku nie chciały przyjąć na siebie choć na krótki czas tego jarzma, t. j. poddać się w zupełności metodzie św. Ignacego. Prawdę tych słów, wyrzeczonych przez jednego z najznakomitszych pobożnych autorów, mieliśmy sposobność stwierdzić na wielu duszach, które były powierzone naszemu kierownictwu. Zanim obeznały się z metodą św. Ignacego, nie wiedziały same, co robić z kwadransem wyznaczonym na rozmyślanie: czas ten zdawał im się długim, a samo ćwiczenie mozolnem; przy zastosowaniu metody, po wyznaczonej półgodzinie, trudno im się było oderwać od obfitej w owoce medytacji. Oby i tobie, kochany czytelniku, podane tu sposoby posłużyły do nabycia znajomości modlitwy wewnętrznej, a tem samem przyczyniły się do twego uświętobliwienia na większą chwałę Boga w Trójcy Jedynego.

ROZDZIAŁ III.

Pierwszy sposób modlitwy wewnętrznej.

Przedmiotem tego pierwszego sposobu modlitwy wewnętrznej mogą być albo przykazania Boskie i kościelne, albo grzechy główne, cnoty tym grzechom przeciwne, władze duszy t. j. rozum, pamięć i wola, pięć zmysłów ciała, t. j. widzenie, słyszenie, smak, powonienie i dotykane; wreszcie zdania Pisma św., lub zdania pobożne np. z książeczki o Naśladowaniu Pana Jezusa i t. d. Sposób odbywania tego rodzaju modlitwy jest następujący:

1. Nim zaczniesz, wnijdź w siebie i pomyśl, do czego się zabierasz. Zabierasz się do rozważania prawd Bożych i do rozmowy z Bogiem Najwyższym.

2. Odpraw modlitwę przed rozmyśleniem, t. j. a) staw się w obecności Pana Boga i oddaj Mu pokłon; b) uczyni akt żalu i prześlągania za grzechy; c) ofiaruj siebie i to rozmyślanie Panu Bogu; d) proś o łaskę dobrej medytacji. Te cztery akty modlitwy, poprzedzającej rozmyślanie, możesz uczynić w sposób następujący:
Panie Boże wszechmogący, wierzę mocno,

żeś jest obecny tu i na każdym miejscu. Kłaniam się Tobie jako Panu i Bogu mojemu. Żałuję serdecznie za wszystkie grzechy całego życia mojego. Ofiaruję Ci duszę moją i ciało moje ze wszystkim, co mam i czem jestem, i błagam najpokorniej, byś przyjąć raczył to rozmyślanie. Racz mi użyć łaski, bym je dobrze odprawił ku chwale Twojej i pożytkowi mojemu. Amen.

3. Czytaj, albo przypominaj sobie z kolei przykazania, cnoty, grzechy, zdania pobożne i t. d., stosownie do tego, coś obrał za przedmiot rozmyślenia i odpowiadaj sobie na następujące uwagi: a) *Jakie jest znaczenie* rozważanego przeziemnie przykazania, cnoty lub przeczytanego zdania pobożnego; przedewszystkiem bowiem dobrze winienem rozumieć to, o czem rozmyślam; b) *jak ważnem jest to*, com dopiero przeczytał lub przywiódł sobie na pamięć; jaki mi pod tym względem przykład zostawił Pan Jezus, Najśw. Marja Panna, lub Święci; c) *jak ja sam się do tego stosowałem* (czy i w czem starałem się o tę cnotę, lub jej unikałem; w czem zaniedbywałem tego przykazania,

jak używałem tej władzy duszy lub zmysłu ciała); żałuję za uchybienia w tej mierze popełnione; d) *postanawiam poprawę* co do uchybień, które w sobie zauważyłem.

4. Przy pobudzaniu się do żalu i poprawy możesz dodawać inne odpowiednie akty pobożne, np. akt wiary: wierzę Pannie, ratuj niedowiarstwa mego; akt ufności: ufam dobroci Twojej, że mi dopomożesz w wypełnianiu moich postanowień; akt miłości: Boże, kocham Cię i coraz więcej kochać Cię pragnę i t. d.

5. Po takim zastanowieniu się nad jednym przykazaniem, cnotą, zdaniem pobożnem i t. d. przejdź do następnego, potem do trzeciego, czwartego, i t. d. dopóki nie upłynie czas, na modlitwę przeznaczony.

6. Wszystko zakończ serdeczną rozmową z Panem Bogiem, wreszcie odmów Modlitwę Pańską.

7. W następnem rozmyślaniu rozpocznij od przykazania; lub zdania pobożnego, na którym zatrzymałeś się podczas ostatniego rozmyślania.

ROZDZIAŁ IV.

Drugi sposób modlitwy wewnętrznej.

Przedmiotem tego drugiego sposobu modlitwy wewnętrznej mogą być rozmaite modlitwy ustne, np. Ojcze nasz, Zdrowaś Marja, Litanja do Pana Jezusa, albo do Matki Boskiej, Pod Twoją Obronę, Witaj Królowo i t. d. Przy odbywaniu tego rodzaju modlitwy dobrze jest stosować się do następujących przepisów:

1. Nim rozpoczniesz modlitwę, zadaj sobie pytanie, co czynić będziesz i usiłuj skupić się wewnątrznie.

2. Odpraw modlitwę przed rozmyślaniem według sposobu w rozdziale III, 2 podanego. Nadto, jeżeli za przedmiot rozważania obrałeś sobie modlitwę do Najśw. Marji Panny, lub do jakiego Świętego, proś Najśw. Pannę lub Świętego o pomoc, byś należycie odbył swoje ćwiczenie.

3. Zastanawiaj się nad pierwszym wyrazem obranej modlitwy dopóty, aż twoje w tej mierze uwagi nie wyczerpną się; potem przejdź do drugiego, następnie do trzeciego słowa modlitwy i t. d.

4. Prócz zastanawiania się i czynienia sobie stosownych uwag nad każdym wyrazem, podnoś często serce do Boga w rozmaitych aktach, jakie ci Duch święty podda, np. dziękowania, uwielbiania, przepraszenia, miłości, i t. d.

5. Gdy upłynie czas na rozmyślanie przeznaczony, resztę modlitwy domów zwyczajnym sposobem, a w następnem rozmyślaniu, odmówiwszy również zwyczajnym sposobem początek modlitwy, rozpocznij je od miejsca, na którem poprzednio stanąłeś.

6. Każde rozmyślanie zakończ serdeczną rozmową z Panem Bogiem, Najświętszą Panną lub Świętymi.

Dla łatwiejszego zrozumienia tego drugiego sposobu modlitwy wewnętrznej, podane uwagi zastosujemy do Pozdrowienia Anielskiego, według wzoru przytoczonego w tomie III rozmyślań dla kapłanów ks. Chaignon'a, str. 555. Naprzód zastosuj się do tego, co było powiedziane wyżej pod n. 1 i 2; potem w następujący sposób rozpocznij samo rozważanie: *Zdrowaś*. Kto mówi to słowo? Archanioł Gabriel. Do kogo mówi? Do Panny Marji

i tem słowem wyraża cześć i uszanowanie należne Tej ze wszystkich stworzeń Najświętszej Pannie; składa hołd Tej, która stając się matką Króla aniołów, sama miała zostać Królową anielską. O Panno Najświętsza, jakże się cieszę z Tobą, że dostąpiłaś takiego zaszczytu, a dostąpiłaś przez Twoje cnoty, żeś ponad wszystkich aniołów wyniesiona, żeś ich Królową i Panią!.. *Zdrowaś*, Królowo moja, Pani moja, Matko moja i Matko Króla mojego!... Słusznie ten hołd uszanowania złożyć Ci winienem, kiedy nawet archanioł uniża się przed Tobą i cześć Ci oddaje. — *Zdrowaś*, tak i ja ciebie pozdrawiam, łącząc głos mój z głosami nieba i ziemi, bo wszędy i w niebie i na ziemi odbierasz to pozdrowienie.

Marja. Ach zaprawdę! Piękne to imię, imię wdzięczne i pełne pociechy, wszędy z miłością powtarzane! *Marja*, to słodkie imię jest podporą słabych, pociechą strapiionych, nadzieją grzeszników, ratunkiem umierających. *Marja*, chociażbym wszystkie czas tej modlitwy strawił na powtarzaniu tego przedziwnego imienia, i na smakowaniu jego słodkości, zaprawdę

byłby to czas dobrze użyty. Imię Marja oznacza Panią i Królowę; imię Marja oznacza gwiazdę morską; imię Marja oznacza Oświecicielkę, i Marja jest tem wszystkim, co jej imię oznacza. Jest Panią i Królową wszystkich ludzi i aniołów; jest Gwiazdą, ukazującą człowiekowi drogę wśród pokus tego smutnego żywota; jest Oświecicielką, bo jest Matką Jezusa Chrystusa, Światłości najwyższej, która oświeca i zbawia człowieka. Marjo, bądź gwiazdą moją i Królową i światłością i zbawieniem mojem, teraz i na wieki!

Łaski pełna! Jak pełne naczynie nic więcej w sobie przyjąć nie może, ale cokolwiek jeszcze do niego należesz, z brzegów wyleje, taką była Marja. Umysł Jej i serce były pełne łaski i miłości i świętych pragnień; ciało Jej panińskie i wszystka Jej istota były pełne czystości i świętości... *Łaski pełna*, a zatem nić w Niej nie było próżnego, coby jeszcze potrzebowało napelnienia; a zatem nie było w Niej miejsca, kędyby wniknął grzech, ale cała była niepokalaną i cokolwiek w Niej było, łaską było... *Łaski pełna*, od pierwszej chwili niepokalanego Poczęcia swego;

jeszcze bardziej *łaski pełna*, w dalszem życiu swoim, ponieważ, wiernie współdziałając z darami Bożymi, otrzymała miarę łask obfitych, miarę „pełną, natkaną, utrzymaną i opływającą...” Lecz najbardziej *pełna łaski*, odkąd spełniła się w Niej tajemnica Wcielenia; wówczas to otrzymała łaskę pod miarą nigdy niewypowiedzianą, przyjąwszy w siebie samo Źródło łaski... *Łaski pełna* na to, aby pełnością swoją wszystkich wzbogaciła i na wszystkich wylała przeobfitość łaski swojej. Ach, pójdę więc i ustawicznie czerpać będę z tego źródła, z którego ustawicznie płyną i spływają na ludzi żywe i ożywiające źródło łaski Bożej!

Pan z Tobą. Jest ci Pan z każdą duszą sprawiedliwą, lecz w szczególniejszy sposób był z Marją, nad wszystkie stworzenia najsprawiedliwszą. Był z Nią Ojciec przedwieczny, pokładając w Niej upodobanie swoje, jako w najmilszej córce swojej. Był z nią Syn Boży, zgotowawszy sobie w Niej przybytek, w którym zamieszkać postanowił. Był z nią Duch Święty, mieszkając w Niej jako w Kościele swoim i zdobiąc Ją wszystkimi darami swymi.

Pan z Tobą. Był z Nią Pan i jest i będzie na wieki, bo nigdy żadnym grzechem nie odstąpiła od Niego. O Boże! bądź tak i ze mną, teraz i na wieki, i nie dopuszczaj, bym się kiedy z Tobą rozłączył!

Błogosławionaś Ty między niewiastami. Marja sama objawiła w hymnie swoim, iż błogosławioną zwać Ją będą wszystkie narody. Po wszystkie czasy spełnia się ta przepowiednia, bo po wszystkim świecie wznoszą się Jej ołtarze i wszędzie niezliczone mnóstwo Jej czcicieli na wszelki sposób okazuje swą miłość Matce Najśw. Żadna inna niewiasta nie dostąpiła takiej czci, jak Marja, bo też żadna inna nie była tak godną tej czci dostąpić, jak Marja.

I błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus. Jezus, to imię Boskie, z niebą przyniesione przez anioła; Jezus, to Zbawiciel świata; Jezus, to Syn Najwyższego i zarazem także Syn Marji, i owoc przeczystych Jej wnętrzności. O Panno Święta, jakże się wesele z tego, żeś się stała Matką Jezusa, Matką Boga Twojego i Boga mojego! *Błogosławiony Jezus, błogosławiony w niebie i błogosławiony na zie-*

mi. I ja też, o Jezu, błogosławię Ciebie, i kocham Ciebie, i pokłon Tobie oddaję! Niech będzie błogosławione Imię Twoje na wieki!

W przytoczonym tu przykładzie masz dostatecznie wyjaśniony drugi sposób modlitwy wewnętrznej. Wiedzieć przytem należy, że uwagi i akty pobożne w tymże przykładzie podane można zastąpić innymi stosownie do tego, jak Ci je Duch św. podda. Dla osób wprawnych w ten rodzaj modlitwy, a nie zaniedbujących duchownego czytania, które dla rozmyślania tem jest, czem oliwa dla lampy, kilka słów najczęściej wystarczy na zapelnienie czasu, wyznaczonego na rozmyślanie; więc resztę modlitwy, jak już wyżej powiedzieliśmy, odmawia się zwyczajnym sposobem, a następną medytację rozpocząć należy od wyrazu, na którym się poprzednio stanęło.

ROZDZIAŁ V.

Trzeci sposób modlitwy wewnętrznej czyli zarys właściwego rozmyślania *); a najprzód o tem, co należy czynić przed rozmyślaniem czyli o przygotowaniu dalszem i bliższem.

Przygotowanie dalsze. 1. Umiejętność rozmyślania, to umiejętność Świętych, to dar Boży, którego mieć nie będziemy, jeśli go nam Duch święty nie udzieli. Kto więc szczerze pragnie umieć rozmyślać i zbierać należyte owoce z rozmyślania, powinien przedewszystkiem gorąco i często błagać Pana Boga o udzielenie mu tej świętej umiejętności: „Panie, naucz nas modlić się“ (*Łuk. XI, 1*). 2. Należy utrzymywać w sobie prawdziwe i szczerze pragnienie postępu na drodze życia duchowego. To pragnienie zależy *najprzód* na usuwaniu przeszkód, tamujących łatwość w rozmyślaniu, jakimi są: a) pycha i zarozumiałość, b) obluda, c) grzechy do któ-

*) Ten trzeci sposób modlitwy wewnętrznej obrobiony jest przeważnie według dzieła ks. Roothan p. t. „O rozmyślaniu, nauka praktyczna”.

rych Ignie dusza, zwłaszcza przeciwne cnotcie anielskiej; one bowiem w szczególny sposób czynią człowieka nieczułym na smakowanie w rzeczach Bożych; d) rozproszenie i niedbała straż nad zmysłami; gdy bowiem wyobraźnia zajęta mnóstwem drobnostek, gdy umysł i serce dla zaspokożenia ciekawości ustawicznie nazewnątrz wylane, niepodobna trzymać ducha w skupieniu podczas modlitwy. — Pragnienie postępu zależy *powtórę* na stosowaniu środków, ułatwiających rozmyślanie. Najpierwszym z takich środków jest ćwiczenie się w cnotach, przeciwnych wspomnianym wyżej przeszkodom, mianowicie w pokorze, w prostocie czyli prawości mowy i czynów; dalej, w czystości i czuwaniu nad zmysłami. Te bowiem cnoty przede wszystkim przyczyniają się do ustalenia w duszy wewnętrznego pokoju, który jest najniezbędniejszym warunkiem dobrego rozmyślania, i ściągają na duszę obfite strumienie łask Bożych. Innym dzielnym a równie niezbędnym środkiem jest umartwienie. Im bardziej się kto umartwia, tem większe znajduje upodobanie w modlitwie; im kto więcej zaniedbuje się

w umartwieniu, tem bardziej traci smak do rozmyślania o rzeczach Bożych. Umarwienie jest jakby ceną, za którą Pan Bóg dozwala nam nabywać daru wewnętrznej modlitwy, zlewając chętnie swe łaski na tych, którzy ich pragną z wielkim zapalem i gotowością choćby do największych ofiar.

*Przygotowanie bliskie*¹⁾ W przeddzień wieczorem przeczytaj, albo uważnie wysłuchaj tego, co ma być przedmiotem rozmyślania na dzień następny. 2. Pomyśl, jakiby praktyczny pożytek można osiągnąć z tego rozmyślania stosownie do potrzeb twojej duszy. 3. Zabierając się do spoczynku, przebiegnij pokrótce

¹⁾ Wszystkie przepisy, o jakich mowa w przygotowaniu bliższem, są wielkiej wagi. Bądź przekonany, że prędko w rozmyślaniu uczynisz postęp, jeżeli je z całą zachowasz ścisłością; że miernym będzie twój postęp, gdybyś z mniejszą przestrzegał ich dokładności; że wreszcie żadnego nie uczynisz postępu, jeżeli pominiesz podawane ci uwagi. Przygotowań, o jakich tu mowa, sam Pan Bóg po tobie się domaga: „Przed modlitwą przygotuj duszę swoją, a nie bądź jako człowiek, który Boga kusi“ (*Eccl. XVII. 23.*) Święty Ignacy, lu-

myślą treść jutrzejszej medytacji. 4. Rano zaraz po przebudzeniu się, podczas ubierania, zarówno jak idąc do kaplicy, myśl jeszcze o tym samym przedmiocie, rozniecając przytem w duszy uczucia, odpowiednie mającej się rozważać prawdzie. 5. Podczas rannego nawiedzenia Najśw. Sakramentu nie zapomnij polecić rozmyślenia Boskiemu Sercu Pana Jezusa, Najśw. Marji Pannie, świętym Patronom i aniołowi Stróżowi twojemu.¹⁾

Tu, zanim dadzą znak dzwonkiem do rozpoczęcia rozmyślenia, jest najstosowniejszy czas na zachowanie przepisu św. Ignacego, by o parę kroków od miejsca,

bo mu Pan Bóg udzielił szczególniejszego daru rozmyślenia i wyniósł go na najwyższe stopnie świętej kontemplacji, nigdy nie zaniechał stosować się z największą ścisłością do tych wszystkich przepisów. Więc tobie, coś niewyprawny w owe święte ćwiczenia, a tak skłonny do wszelkiego rodzaju rcztargnień, daleko bardziej przystoi zachowywać je jak najsuenniej we wszystkich szczegółach.

¹⁾ Ta uwaga dotyczy osób, mieszkających w instytutach, gdzie jest kaplica i N. Sakrament.

na którem masz rozważać, przez czas jednego „Ojcze nasz”, podniósłszy myśl w niebo, przypatrywać się okiem wiary, jak spogląda na ciebie Pan twój i Bóg, jak przenikającym swym wzrokiem bada najgłębsze tajniki twojej duszy. To będzie dzielną pobudką, by tej świętej czynności, jaką jest rozmyślanie, nie rozpoczynać opieszale, z roztargnieniem. 6. Bądź najmocniej przekonany, że powyższych przepisów nie zdołasz należycie zachować, jeśli do nich nie przydasz tak bardzo zalecanego przez mistrzów duchownych (i przez regułę seminaryjską przepisanego) milczenia wieczornego i rannego przed rozmyślaniem. Wszelkie w tej mierze wykroczenie staje się przeszkodą w modlitwie, już to z powodu roztargnień, jakie prowadzi za sobą niezachowanie skupienia, już to dla utraty skutecznych łask Boskich, jakich Pan odmawia duszy za niewierności tego rodzaju.

ROZDZIAŁ VI.

**Co należy czynić w czasie rozmyślania,
a najprzód o początku rozmyślania.**

1. Po modlitwach porannych, jakie w zakładach duchownych zazwyczaj bywają wspólnie odmawiane, następuje modlitwa przed rozmyślaniem. Ta modlitwa zawiera w sobie: a) *A d o r a c j ę*. Ożywiony wiarą tak żywą, jakbyś widział niebiosa nad sobą otwarte i majestat Boga, otoczonego zastępami aniołów i patrzącego na ciebie, co czynisz i jak się modlić będziesz, uczcij głęboko Pana nad Pany z całą pobożnością, na jaką zdobyć się potrafisz. b) *Ż a ł z a grzechy*. Słuszna bowiem jest przed wszelką modlitwą rozbudzać w sercu swoim uczucie żalu za popełnione winy, gdyż Pan Bóg chętniej słucha duszy upokorzonej i oczyszczonej z grzechów aktem skruchy, i nawzajem też skuteczniej przemawia do niej i oświeca ją w rozmyślaniu. c) *Ofiarowanie siebie i wszystkich władz swej duszy Panu Bogu*. Im zupełnie człowiek ofiaruje siebie Stwórcy swojemu, im doskonale oddaje Mu się na własność, tem bardziej doznaje

działania łaski, której Bóg nie szczędzi sercu całkowicie sobie zaofiarowanemu. Z tem oddaniem siebie połącz ofiarowanie mającego się odprawić rozmyślanie ku większej chwale Boga. d) Prośbę o pomoc Bożą, byś mógł dobrze odprawić rozmyślanie.

Modlitwę przed rozmyślaniem, zawierającą powyższe cztery punkty, najlepiej jest odmawiać tak, aby ona za każdym razem wypływała wprost z serca, nie będąc ujętą w żadną ustaloną formułkę. Kto jednakże zechce niekiedy mieć ją gotową ku pobożnemu odczytaniu, może użyć ku temu modlitewki, podanej w rozdziale III, 2, lub też może posiłkować się następującą modlitwą:

Wierzę, o Boże mój, żeś tu jest obecny i widzisz mię; klaniam się Tobie ze czcią, z jaką Ci się klaniają wszyscy święci w niebie i wszyscy sprawiedliwi na ziemi. Z miłości ku Tobie żałuję serdecznie za wszystkie grzechy i niedoskonałości moje i brzydzę się nimi z mocnem postanowieniem więcej niegrzeszenia. Ofiaruję Tobie, o Boże, siebie całego, z duszą i ciałem mojem; ofiaruję Ci również to roz-

myślenie na większą chwałę Twoją. Błagam pokornie o łaskę dobrego rozmyślenia, bym zrozumiał, co mówić do mnie będziesz, bym całem sercem umiłował to, czego Ty chcesz i w czem Ty sobie podobasz; bym na koniec wypełnił to, co jest ku chwale Imienia Twójego i ku zbawieniu duszy mojej. Amen.

2. Po tej lub podobnej modlitwie następują dwa lub trzy punkty wstępne, czyli tak zwane *preludja*. a) *Pierwszy punkt wstępny*, czyli pierwsze preludjum św. Ignacy nazywa uprzytomnieniem miejsca. Służy on ku temu, by zająć wyobraźnię i zniewolić ją nietylko do pozbycia się roztargnień, ale także do ułatwienia samego rozmyślenia, za pomocą obrazowego przedstawienia sobie przedmiotu do rozważania podanego. Przedmiot, o którym mamy rozmyślać, może być albo dotykalny, albo niedotykalny, albo wreszcie jakie zdanie lub maksyma. Jeżeli przedmiot rozmyślenia jest dotykalnym, łatwo przedstawić go sobie obrazowo. Gdy np. rozważam o Chrystusie Panu na krzyżu, mogę sobie przedstawić Zbawiciela, zawieszzonego na sromotnem drzewie między

dwoma łotrami, okrytego ranami i krwią zbroczonego; wystawię sobie jeszcze, że widzę pod krzyżem Matkę bolesną, Jana, Magdalenę i inne święte niewiasty; że słyszę urągania żydów, i t. d. Gdy mam rozmyślać o narodzeniu Pana Jezusa, stanę w myśli przed ubogą stajenką, albo wejść do wnętrza i oglądać będę Boską Dziecinę, owiniętą w ubogie pieluszki i leżącą w żłobku; obok żłobka Najśw. Matkę, Józefa, aniołów, pastuszków, i t. d. Przy uzmysławianiu takich dotykalnych przedmiotów należy na nie patrzeć wyobrażnią, jak gdybyśmy w samej rzeczy własnemi oczyma widzieli i uszami słyszeli to, o czem mamy rozmyślać, słowem, jak gdybyśmy owym tajemnicom byli rzeczywiście obecni.

Jeżeli przedmiot do rozważania podany jest niedotykalnym, t. j. sam przez się nie podpada pod zmysły, jak np. grzech lub cnota, wówczas uprzytomnienie miejsca więcej przedstawia trudności. Nie jest wszakże rzeczą niemożliwą uzmysłować przedmiot niedotykalny, t. j. utworzyć zeń obraz w swej myśli. Rozważając np. o grzechu, można za pomocą wyobraźni

nadać mu postać ohydneho potworu; można wyobrazić sobie grzesznika, jak nim szatan owładnął, w ciężkie go okułał kajdany i już gotów go strącić w przepaść mąk piekielnych; albo też można się przypatrywać strąconemu w otchłań potępienia i obleczonemu płomieniami piekielnymi. Tego rodzaju obrazowanie będzie pożyteczne, jeśli je dobrze zastosujemy do przedmiotu. Dlatego należy je sobie obmyśleć już z wieczora w przygotowaniu bliższem; nie należy jednak wywoływać kilku obrazów naraz, ani też w ich tworzeniu wysilać zbyt silnie swej wyobraźni. Jeżeli żaden odpowiedni obraz nie nasunie się na myśl, wówczas pierwsze przygotowanie zależeć będzie na tem, żeby sobie poprostu przedmiot rozmyślenia przypomnieć.

Jeżeli nakoniec za przedmiot do rozmyślenia podane jest jakie zdanie, czyli maksyma np. Chrystusa Pana, wówczas dobrze jest postawić się myślą wpośród uczniów Zbawiciela albo wpośród ludu Go słuchającego, i uważać w skupieniu, jak to zdanie sam Chrystus Pan wypowiada. Rozważając inne słowa Pisma św.,

wyobraźmy sobie, że słyszymy głos z nieba do nas w szczególniejszy sposób stosujący to, o czem mamy rozmyślać.

b) *Drugi punkt wstępny* czyli *drugie prełudjum* zależy na błaganiu o łaskę; nie o łaskę ogólną dobrego rozmyślenia, gdyż o to już prosiliśmy w modlitwie, poprzedzającej medytację; lecz o szczególną łaskę uzyskania owocu, jaki przez rozmyślanie osiągnąć zamierzamy. W tym drugim punkcie o dwie rzeczy prosić potrzeba: o oświecenie rozumu i o poruszenie woli. Jeżeli np. przedmiotem rozmyślenia będzie grzech, to dla rozumu prosimy o łaskę poznania, jak wielkiem złem jest grzech, dla woli zaś o łaskę nienawiści i wstrętu do wszelkiej obrazy Pana Boga.

c) Jeśli przedmiot rozmyślenia jest treści historycznej, św. Ignacy radzi przypomnieć sobie w krótkości przed obydwoma punktami wstępnymi całość zdarzenia historycznego, o jakim mamy rozmyślać. To stanowić będzie pierwszy punkt wstępny; dalej nastąpi uprzytomnienie miejsca — w danym razie drugi punkt wstępny; na koniec prosba o łaskę — trzeci punkt wstępny.

Wreszcie nadmienić wypada, że modlitwa przed rozmyślaniem i punkty wstępne w półgodzinnej medytacji nie powinny trwać dłużej nad trzy lub cztery minuty.

ROZDZIAŁ VII.

**Co należy czynić w czasie rozmyślania,
a mianowicie o środku czyli ośnowie
rozmyślania.**

Środkiem czyli osnową rozmyślania nazywa się sama jego treść, ujęta zazwyczaj w osobne tak zwane punkty, których bywa zwykle dwa, trzy lub nawet więcej. Punkty owe należy sobie przygotować w dniu poprzedzającym; materiał ku temu znajdziemy albo w dziełkach napisanych umyślnie dla wygody rozmyślających, albo w innych książkach ascetycznej treści; można je też samemu obmyśleć. W zgromadzeniach duchownych ojciec duchowny podaje je ustnie lub piśmiennie. Zastanawianie się nad punktami, czyli nad prawdami, w każdym punkcie zawartemi, przejęcie się temi prawdami, zastosowy-

wanie ich do obecnego stanu swej duszy, szukanie potrzebnego owocu, by umysł rozważaną prawdą oświecić, by naprostować skrzywienia, umocnić się w dobrem—oto jest właściwa istota rozmyślenia. Stąd też, aby korzystnie rozmyślać, całą, że tak powiem, duszę należy zatopić w rozmyślaniu, t. j. każdą z trzech jej władz — pamięć, rozum i wolę—przykładać z kolei do każdego punktu medytacji: pamięć uprzytomni rozważaną prawdę, rozum przekona się o jej doniosłości i uczyni praktyczne zastosowanie do dusznych potrzeb rozmyślającego, wola nakoniec przyjmie postanowienia przez rozum podyktowane i pobudzać się będzie do odpowiednich pobożnych uczuć. Zastanówmy się nieco obszerniej nad działaniem każdej z powyżej wymienionych władz duszy.

1. *Działanie pamięci.* Zadaniem pamięci jest, by stawiała przed oczyma duszy przedmiot rozmyślenia, podobnie jak to uczyniła w pierwszym punkcie wstępnym. Nie należy wszakże zapominać różnicy pomiędzy działaniem pamięci w owym pierwszym punkcie wstępnym, a działaniem tejże w każdym punkcie osnowy

rozmyślania. a) Tam pamięć obejmuje cały przedmiot, tu też sama władza duszy zastanawia się tylko nad tem, co zawiera w sobie dany punkt. b) Tam pamięć obejmuje cały przedmiot rozmyślania ogólnikowo, tu zastanawia się nad częścią rozważanego przedmiotu z większą dokładnością i bardziej szczegółowo, niż w punkcie wstępnym. Mam np. rozważać jakie zdanie Chrystusa Pana; w pierwszym punkcie wstępnym dosyć będzie wystawić sobie, że słyszę owe zdanie wypowiedziane usty Zbawiciela, lub że głos z nieba temi słowy do mnie się odzywa. W samem zaś rozmyślaniu, gdy mam działać pamięcią, powinienem uważać, że zdanie to do mnie wyłącznie jest powiedziane i zastosowane; powinienem dalej rozważyć, kto je wyrzekł, w jakim celu, a stąd mam się zachęcić do głębokiego zastanowienia się nad znaczeniem każdego wyrazu. Ćwiczenie pamięci w ten sposób dokonane utoruje rozumowi drogę do czynienia stosownych spostrzeżeń.

Podobnież, jeśli jakie zdarzenie stanowić będzie przedmiot rozmyślania, pamięć winna sobie przypomnieć tyle z danego

zdarzenia, ile ono należy do pierwszego punktu; więc nie wystarczy tu, jak w pierwszym punkcie wstępnym, prosty i bystry rzut oka na całość rzeczy: potrzeba nadto uważać bacznie na okoliczności, towarzyszące owemu zdarzeniu i pilnie je roztrząsać przez odpowiadanie sobie na następujące pytania: kto jest ten, który działa (quis)? co działa (quid)? gdzie jest miejsce działania (ubi)? jakich używa środków do działania (quibus auxiliis)? jaki ma cel w działaniu (cur)? w jaki działa sposób (quomodo)? w jakim działa czasie (quando)? W celu wyjaśnienia powyższych uwag podajemy dwa przykłady:

Przykład pierwszy. Za przedmiot rozmyślenia niech nam posłuży następne zdanie Chrystusa Pana: *Cóż pomoże człowiekowi, jeśliby wszystek świat zyskał, a na duszy swej szkodę podjął?* (Mat. XVI. 26).

Pierwszy punkt wstępny: wyobrażam sobie Boskiego nauczyciela, otoczonego swymi uczniami, pomiędzy którymi i ja sam jestem obecny i słucham uważnie, jak Chrystus Pan mówi: *Cóż pomoże człowiekowi i t. d.*

Działanie pamięci w samem rozmyślaniu: **Kto** mówi do mnie powyższe słowa? Chrystus Jezus, mój Pan... odwieczna, nieomylna Mądrość i Prawda... który przyszedł na ziemię po to, by mi wskazał drogę zbawienia... który mnie nie chce ani trwogą, ani przerażeniem przejąć, lecz mą duszę zbawić pragnie... **Co** mówi Pan Jezus, Zbawiciel mój? Oto mówi: *Cóż pomoże człowiekowi* i t. d., a przez to chce powiedzieć, że na nic mi się nie przyda, choćbym świat cały zyskał... wyłącznie dla siebie... ze wszystkimi bogactwami... honorami... choćbym sam jeden stał się panem wszystkiego... Co mi to wszystko pomoże, jeśli przez grzech poniosę szkodę na duszy... na duszy nieśmiertelnej, jeśli ją na wieki zatracę... Jest to prawda, gdyż ją sam Chrystus wypowiedział... wyraźnie... dobitnie... Chrystus nieomylny... więc wierzę słowom Chrystusowym... wierzę, że wszystkie dobra tego świata... i rozkosze... na nic mi się nie przydadzą, jeślibym duszę zatracił... Wszystko bowiem przeminie, świat przeminie... i bogactwa... honory... i uciechy... wszystko przeminie... ale nie przeminie dusza... Choć-

bym używał dóbr tego świata lat dziesięć, dwadzieścia, trzydzieści, czterdzieści, albo i więcej, koniec te dobra i ta cała pomysłność wziąć musi... a tymczasem dusza wiecznie trwać będzie.., by wiecznie cieszyła się szczęściem, albo na wieki została potępioną.. Koniec tego wiekuistego szczęścia, lub nieszczęścia nie przyjdzie nigdy... nigdy.. Więc na nic mi się nie przyda zyskać świat cały, jeślibym na duszy poniósł uszczerbek... Wierzę... wierzę mocno, bo to są słowa Twoje, o Prawdę nieomylną!

Jak łatwo można zauważyć, działanie pamięci w powyższem rozmyślaniu na tem zależało, żem sobie żywo uprzytomnił, *кто* jest ten, który do mnie mówi i *co* mówi; następnie dokładnie zastanowiłem się nad znaczeniem każdej pojedynczej części zdania, podanego mi ku rozważaniu. Wprawdzie uwagi, jakie mi się nasunęły przy wyjaśnianiu znaczenia rozważanej prawdy, wchodzą, zdaje się, bardziej w zakres ćwiczenia rozumu, aniżeli pamięci. Lecz wiecieć należy, że pamięć sama nie może tak działać, by rozum jej nie dopomagał; nic nie przeszkadza, by działanie pamięci

w rozmyślaniu nie łączyło się z działaniem rozumu, zarówno jak i z działaniem woli przez pobudzanie się do pobożnych, odpowiednich przedmiotowi rozmyślania uczuć; zawsze jednak to pierwsze ćwiczenie władz duszy nazywać będziemy działaniem pamięci. Gdy zaś przyjdzie kolej na samo działanie rozumu, zadaniem jego będzie już tylko prawdę ogólną zastosować w szczególności do siebie, do obecnego stanu swej duszy, a przez wnioskowanie osiągnąć praktyczny pożytek z tego, w czym się poprzednio pamięć przy pomocy rozumu ćwiczyła.

Przykład drugi. Za przedmiot rozmyślania niech nam posłuży zdarzenie historyczne: Chrystus Pan na krzyżu cierpiący. Rozmyślanie to można podzielić na trzy punkty: punkt 1, co Chrystus cierpi na ciele; punkt 2, co Chrystus cierpi na duszy; punkt 3, co Chrystus cierpi na sławie. Widoczna rzecz, iż pierwszy punkt wstępny powinien obejmować treść całego rozmyślania t. j. wszystkich trzech punktów; ćwiczenie zaś pamięci w każdym punkcie powinno się ograniczyć tylko do szczegółu, podanego w tymże punkcie.

Pierwszy punkt wstępny: Przenoszę się myślą na górę Kalwarji i wyobrażam sobie Zbawiciela, zawieszzonego na krzyżu między dwoma łotrami. Jezus jeszcze oddycha, Krew płynie z najświętszego Ciała; słyszę wrzaski, złorzeczenia i bluźnierstwa tłumów, krzyk otaczających. Chrystus bliiski skonania, głosem podniesionym woła: Boże mój, Boże mój, czemuś mię opuścił?

Działanie pamięci w pierwszym punkcie rozmyślenia: **Co** Chrystus cierpi na ciele? Wisi On, przybity tępemi gwoźdźmi do krzyża... cierpi strasznie. Krew płynie strumieniami po ciele, ranami okrytem... *nie ma krasy, ani piękności (Izaj. 53, 2); od stopy nogi, aż do wierzchu głowy, nie masz w Nim zdrowia (Izaj. 53, 1, 6);* wszystkie członki Jego okrutnie udręczone... najświętsza Głowa cierniowym opleciona wieńcem... Czoło pokłute ostrzem cierni... żrenice krwią nabiegły... oblicze zbite, wynędzniałe, krwią i plwocinami oszpecone... usta napojone żółcią... wargi pobladłe... język zeschnięty... piersi, ramiona, boki, ręce, nogi okrutnie poszarpane biczami... przez wielkie rany i pozdzierane miejscami ciało sterczą kości obnażone...

ręce i nogi przybite do krzyża trzymają cały ciężar ciała, wskutek czego rany się szerzą, a nerwy już od bicia nadwreżone pękają... I tak wisi Zbawiciel jedną... drugą... trzecią godzinę... jeszcze żyje... A męki te cierpi *kto?* Chrystus... niewinny... święty... niepokalany..., dobry... owszem sama niewinność, świętość, sama dobroć... Bóg Człowiek... Zbawca ludzkiego rodu... godzin nieskończonej miłości... A. cierpi *gdzie?* Tu na ziemi, którą zbawić przyszedł... cierpi wśród wybranego ludu, który w szczególny sposób umiłował... Cierpi na ciele ¹⁾, które sobie cudownie w łonie Niepokalanej Dziewicy przysposobił, gdyż inaczej, jako Bóg nie mógłby cierpieć... cierpi na ciele niezmiernie czułym i delikatnym... cierpi na duszy smutnej i udręczonej, tak bardzo dotkliwie odczuwającej straszną mękę ciała... *W jakim celu* cierpi?... Nie na zadosyćuczynienie za własne grzechy, bo na Nim grzechu niema... i nigdy nie było... a więc za ludzkie grzechy... więc za moje grzechy, które tak

¹⁾ Odpowiada to pytaniu: jakich używa środków do cierpienia (quibus auxiliis)?

często popełniałem... I chociaż te cierpienia przewyższają wszelkie pojęcie... Jezus cierpi (*jak?*) w cichości... nie wyrzeka... daleki od uczucia nienawiści... Cierpi (*kiedy?*) wtedy, gdy zdawało się, że za niezliczone cuda i dobrodziejstwa ludowi swemu świadczone, cały naród wielką czcią i uwielbieniem i wdzięcznością Go otoczy... wtedy, gdy dopiero co przez zbytek miłości samego siebie nam oddał na ostatniej wieczerzy... Wszystko to prawda... wiara mię tego uczy... wierzę... wierzę mocno, bo ta wiara moja jest oparta na słowie Twojem, o Prawdo nieomylna!

Działanie pamięci nie przedstawia wielkich trudności; wszystkie nieomal uwagi, odnoszące się do tej pierwszej części rozmyślania znajdują się w książkach pomocniczych. Jednakże to ćwiczenie z wielką starannością należy odbywać; jest ono bowiem podstawą wszystkich spostrzeżeń i uczuć, które potem mają nastąpić. Z ćwiczenia pamięci wypływają wszystkie akty, stanowiące istotę *modlitwy wewnętrznej*. Kto zatem ćwiczenie pamięci odbywa bez należytej pilności, ten traci bardzo wiele zbawiennych spostrzeżeń.

Dobrze jest nadto przy ćwiczeniu pamięci jednocześnie czynić akty wiary, ścigające się do rozważanej prawdy; wynikające bowiem stąd uwagi będą tem stalsze i tem większej nabiorą mocy do poruszenia woli. Takie akty znajdują się w obu wyżej przytoczonych przykładach.

2. *Działanie rozumu.* Zadaniem rozumu jest rozważyć prawdy przez pamięć podane, zastosować je do potrzeb duszy, poczynić wynikające stąd wnioski praktyczne, ocenić pobudki, na jakich poczynione wnioski opieramy, i wreszcie poznać, jak dalece nasze postępowanie zgadza się z rozważanemi prawdami i co nam w tej mierze nadal uczynić wypada. Nie jest to rzeczą trudną, nawet dla prostaczka, zwłaszcza przy pomocy Bożej; nie chodzi tu bowiem o jakąś gimnastykę rozumu, o zawiłe rozumowania i dociekania, lecz o zastosowanie praktyczne. Posłuży ku temu kilka pytań, na które z kolei rozmyślający winien sobie odpowiadać, co zresztą łatwo mu przyjdzie, byle tylko przyłożył skupienia i rozwagi. Pytania te idą w następującym porządku;

a) w jaki sposób mam się zastanawiać nad rozważanym przedmiotem?

b) jaki praktyczny wniosek mam dla siebie z rozważanej prawdy wyprowadzić?

c) jakie pobudki skłaniają mnie do uczynienia danego wniosku?

d) jak dotychczas tego przestrzegałem?

e) co mam pod tym względem uczynić na przyszłość?

f) jakie przeszkody usunąć? jakich środków użyć?

Każde z powyższych pytań roztrząsnijmy po szczególe.

a) *W jaki sposób mam się zastanawiać nad rozważanym przedmiotem?* Często jeden punkt rozmyślenia zawiera w sobie prawd kilka; właściwie wówczas z każdej należałoby uczynić punkt osobny; przeto zacznij od pierwszej prawdy, potem weźmij na uwagę prawdę drugą, dalej trzecią, rozbierając je kolejno i zastosowując do każdej pytania pod b, c, d, e, f.

b) *Jaki praktyczny wniosek mam dla siebie z rozważanej prawdy wyprowadzić?* Ponieważ niewątpliwie rzecz się ma tak, jak ją poprzednio spotrzegłem, wypada teraz rozważyć, w jaki sposób winienem

się zastosować do spotrzeżonej prawdy. Rozważając np. słowa Chrystusowe: *Co pomoże człowiekowi* i t. d., przyszedłem do przekonania, że pozyskanie świata całego na nicby mi się nie przydało, jeśli bym szkodę podjął na duszy. Wniosek, z tego rozważania wypływający, przedstawia się tak: więc za nic mieć winienem wszystkie bogactwa, zaszczyty i uciechy świata; cóż mi bowiem one pomogą, jeśli duszę swą stracę? Nie mogę jej narażać, choćby nawet chodziło o pozyskanie świata całego. Tembardziej nie powinienem Boga obrażać i wystawiać na zgubę swej duszy za ladajakie dobro doczesne, za mgłę próżnej chwały, za słówko pochlebstwa, za rozkosz chwilową.

Wiedzieć jednak trzeba, że przy wyprowadzaniu wniosków praktycznych niedosyć jest czynić je w sposób ogólny, np.: a więc za nic mieć winienem świat cały. Takie bowiem wnioskowanie pozostaje bezowocnem; zastosowanie praktyczne, o jakim mowa, powinno odpowiadać obecnemu stanowi i potrzebom duszy rozmyślającego; powinno być skierowane do źródła grzechów i wad, które w nim tkwią

rzeczywiście, by je mógł z siebie wyko-
 rzenić, lub też do przeszkód, jakie ma
 w służbie Bożej, by je przewyciężył i usu-
 nął. Przypuśćmy np., że rozmyślający
 doznaje pokus próżnej chwały; w takim
 razie powyższy wniosek ogólny ma za-
 stosować do siebie w ten sposób: Choćby
 na mię spadła wszystka chwała świata,
 choćby wszyscy ludzie po całej ziemi gło-
 sili moje zasługi, na nic mi się to wszystko
 nie przyda, ponieważ ta próżna chwała,
 której tak pragnę, odejmuje zasługę moim
 dobrym uczynkom i duszy wielki uszczer-
 bek przynosi... Na co mi się przyda po-
 chwała osób, wśród których żyję; pochwa-
 ła, dla której nabycia uciekałem się nawet
 do podstępu, ukrywałem swe wady, unie-
 winniałem je, dopuszczałem się kłamstw
 i wybiegów? W podobny sposób ma czy-
 nić rozmyślający, jeśli poznaje, że łakom-
 stwo, zmysłowość uganianie się za wygo-
 dami życia, lenistwo w służbie Bożej, lub
 inna wada w szczególny nań sposób na-
 ciera i do upadków go przywodzi; i w tym
 razie powyższy wniosek ogólny powinien
 zastosować do swej duszy w sposób szcze-
 gółowy, a odpowiedni spostrzeżonej w so-

bie wadzie i okolicznościom, w jakim ta wada naraża go na częstsze upadki i obrażę Pana Boga. Jednem słowem, każdy może i powinien stosować do siebie rozważoną prawdę, jednak w odmienny sposób, według własnych potrzeb; każdy z wniosku ogólnego może i powinien wyprowadzić dla siebie wniosek szczegółowy, zastosowany do obecnego stanu własnej duszy.)

c) *Jakie pobudki skłaniają mię do uczynienia danego wniosku?* Całe dotychczasowe rozmyślanie wskazało, co mam uczynić, by poprawić w sobie to, com uznał w sumieniu jako grzeszne lub niedoskonałe. By zaś postanowienia, jakie nadal czynić będę, były oparte na niewzruszonej podstawie, winienem teraz zważyć pobudki, skłaniające mię do powyżej wyprowadzonego praktycznego wniosku. Wola bowiem, czyniąca postanowienia, idzie za rozumem; jeżeli zatem rozum doskonale nie ogarnie pobudek, skłaniających do czynienia postanowień, wówczas i wola bez energii działać będzie. Pobudki zniewalające do unikania występku, do ćwiczenia się w cnocie, do

dzielnego zwyciężania wszelkich trudności, są następujące: stosowność, pożytek, przyjemność, łatwość, konieczność (decens, utile, iucundum, facile, necessarium). Rozbierzmy je w krótkości: 1. **Stosowność**. Jestem chrześcijaninem (duchownym, kapłanem, zakonnikiem); więc jeżeli nie chcę napróżno nosić nazwy ucznia Jezusowego, ze wszech miar słuszną i stosowną jest rzeczą, bym unikał tego grzechu, tej wady, bym się ćwiczył w tej cnocie, bym wstępował na coraz wznioślejszy szczebel tej cnoty, tej doskonałości. Słuszną i stosowną ze wszechmiar jest rzeczą, bym zwyciężał tę trudność, bym znosił tę przewidywaną przykrość i cierpienie, bym pod tym względem mógł się poprawić. 2. **P o ż y t e k**. Pod tym wyrazem należy rozumieć korzyści duchowe, nadprzyrodzone, wynikające z przestrzegania owego praktycznego wniosku, do jakiegośmy poprzednio doszli; np.: Stosując się do tej nauki, uniknę wielu grzechów... oszczędzę sobie tej zgryzoty... nie zaciągnę licznych długów przed Bogiem, z których musiałbym się wypłacić w czyśćcu... cieszyć się będę spokojem dobrego su-

mienia... nabędę sposobności ćwiczenia się w tych dobrych uczynkach, z których każdy wysłuży mi przynależność łaski Bożej, przysporzy mi zasług na wieczność, ubogaci mnie w obliczu Boga, ściągnie z nieba błogosławieństwo na moje prace i obowiązki, przez co stanę się pożytecznem narzędziem ku chwale Bożej i t. d. Każdy wniosek praktyczny zawiera w sobie mnóstwo pobudek rzeczywistych, stałych, nadprzyrodzonych; z owego mnóstwa pobudek wybierajmy zwłaszcza te, które głębsze na nas czynią wrażenie; zwłaszcza na dwie pobudki pamiętajmy przy każdym rozmyślaniu: jakich przez to uniknę cierpień duchowych? jakie dobro stąd wyniknie dla mnie i dla bliźniego? 3 *P r z y j e m n o ś ć*. Wyraz ten bierzemy w znaczeniu szczegółowem i nazywamy przyjemnością wewnętrzną zadowolenie, wesele serca, jednym słowem szczęśliwość, której doświadczamy, idąc wiernie za światłem otrzymywanem w rozmyślaniu. Doświadczenie bowiem uczy, jakiego wesela doznaje dusza, stosująca w praktyce życia postanowienia czynione podczas modlitwy. Jeżeli na tej ziemi istnieje prawdziwa ra-

dość, to bez wątpienia znajdziemy ją w sercu, które niema innych pragnień, jedno żeby Bogu służyło przez dopełnianie świętych przedsięwzięć, poznanych na medytacji jako szczególną wolę Bożą. 4. Ł a t w o ś ć. Sam Pan Jezus upewnia, że jarzmo Jego wdzięczne jest, a brzemie lekkie (*Mat. XI, 30*), gdy tymczasem grzesznicy mówią: *Napracowaliśmy się na drodze nieprawości i zatracenia i chodziliśmy drogami trudnemi* (Mądr. V, 7). Prawdą to jest zwłaszcza względem tych, którzy jakoby poświęcają się na służbę Bogu a mimo to nie mają ochoty pozbyć się pychy serca, uporczywie obstają przy swojej woli, nie chcą się zdobyć na odrobinę męstwa, by zwalczyć panującą wadę; miłują swą oziębłość i swoje ospalstwo, codzien popełniają mnóstwo niewierności i lgną chętnie do świata. Gdy przyjdzie na takie dusze chwila zastanowienia i trzeźwej rozwagi, doznają niezwykłych męczarni i udręczeń sumienia i, jeżeli nie chcą mężnem sercem powstać i odnieść nad sobą zwycięstwa, drogi Pańskie coraz trudniejszemi, coraz bardziej dla nich przykreimi wydawać się będą. Jeśli chcesz

uniknąć tych trudności, przyłóż chętnie pracy do codziennego wypełnienia twoich postanowień, wspomnij na chwałę, jaka cię czeka za wytrwałość, zdobądź się na trochę męstwa, pokonaj nadarżającą się trudność, a wkrótce praca twoja i usiłowania łatwemi ci się wydadzą; pierwsze zwycięstwo w zachowaniu przedsięwzięć ułatwi drugie; za drugim jeszcze łatwiej pójdzie trzecie, za tem następne, i t. d. Owszem, dla dusz, szczerze pragnących postępu w cnocie, same trudności już są nielada pobudką do zwyciężania siebie; każda trudność ożywia je tak, że szczęśliwemi się czują, gdy mogą co uczynić i uciepieć dla miłości Tego, który dla nich tyle uczynił i ucierpiał, a tak bardzo miłości jest godzien. Słusznie mniemają one, że chociażby tysiąc razy śmierć dlań podjęły, jeszczeby zbyt małą ofiarę Mu przyniosły. Zaprawdę, łatwiej jest służyć Bogu wiernie na każdy dzień, niż własnym skłonnościom i światu. 5. K o n i e c n o ś ć. Jest to jedna z najsilniejszych pobudek, skłaniających duszę do wykonania uczonego wniosku, a to bez względu na pożytek, przyjemność i łatwość, zarówno

jak i na wielkie trudności, które może w sobie zawierać jego spełnienie. Konieczną jest rzeczą, bym uczynił to, co mi światło wewnętrzne w rozmyślaniu otrzymane ukazuje jako moją powinność, czy idzie tu o powstanie z nałogu lub grzechu, o wydobyć się z wady, czy też o nabycie jakiej cnoty, chociażby w najdoskonalszym stopniu, jeżeli mię Pan Bóg do tego powoływa. Inaczej narażę się na to, że mnie może odrzucić od swego Oblicza, że potępię swą duszę i zostanę nieszczęśliwym na całą wieczność. Takie pobudki, jak groźby Boże przeciw oziębłym i niewiernym, bojaźń złej śmierci i sądu ostatecznego, potępienie wieczne, męki piekielne, a choćby tylko czyścowe, są potężnym środkiem, zdolnym wyprowadzić duszę z odrętwienia i podźwignąć ze zgubnego lenistwa.

Gdy umysł podczas rozmyślania czuje się bardziej oschłym, dobrze jest rozważyć następne jeszcze pobudki, mogące przyczynić się do ożywienia rozmyślania:

1. Cobyś w podobnym razie powiedział twemu przyjacielowi, szukającemu u ciebie rady, lub jakimi dowodami zechciałbyś

przekonać innych, upartych w swej złości i pociągnąć ich do zamięłowania cnoty. 2. Cobyś w godzinę śmierci, u samych wrót wieczności, chciał w sobie widzieć osiągnięciem i dopełnionem. 3. Jak szczęśliwi są i już na wieki szczęśliwymi zostaną owi święci, którzy tu przez krótki czas pokonywając mężnie przeszkody; wiernie służyli Bogu; jak zaś nieszczęśliwi są ci, którzy krótkie i chwilowe uciechy przenosili nad wieczne, niebieskie radości. 4. Co Chrystus Pan, z miłości ku nam poddany nędzom doczesnego życia, uczynił i wycierpiał. 5. Jak wielkie dobrodziejstwa i łaski, od Boga nam udzielane, przynajmniej tytułem wdzięczności zniewalają nas do wiernej Jemu służby. 6. Jak wielką i pełną chwały jest rzeczą szczerzyć się nazwą przyjaciela Bożego, postanawiając i chętnie wykonywając to, co się Jemu podoba.

Tej części rozmyślania, t. j. rozważania pobudek należy dopełnić z jak największem staraniem, ażeby postanowienia jakie mamy poczynić, nie były zależne od chwilowego tylko poruszenia duszy, albo od naszego, że tak się wyrażę, kaprysu,

lecz żeby były stałe i niewzruszone, oparte na pobudkach nadprzyrodzonych, gruntownie przez rozum podjętych i rozważonych.

d) *Jak dotychczas tego przestrzegałem?* Tu mamy roztrząsać postępowanie nasze względem rozważanej prawdy. Jeśli ono było zgodne z tem, czego nas owa prawda uczy, składamy dzięki Panu Bogu; jeśli inaczej było, pobudzamy się do skruchy serdecznej. Lecz badając swe sumienie, nie mamy poprzestawać na pytaniach ogólnych, np. czym wzgardził światem, czy teraz przynajmniej nim gardzić zaczynam? czy miłuję Pana Boga? czy mam nienawiść grzechu? i t. p. Albowiem w chwili rozmyślania łatwo, nawet z pewną słusnością, odpowiedzieć: gardzę światem, kocham Pana Boga i t. d. Raczej, by się móc przekonać o szczerości lub nieszczerości takiej odpowiedzi, zadać sobie należy kilka szczegółowych pytań, np. jakie powstają w mojem sercu uczucia, gdy kto mną gardzi, ze mnie szydzi, mnie upokarza; gdy kto mniej okazuje mi względów, ogłasza moje usterki, lub mnie za nie strofuje...? Gdy mię chwalą, o mnie

dobrze mówią, gdy odbieram oznaki uszanowania? Gdy tak szczegółowo się zastanowimy nad sobą, bardzo być może, iż dojdziemy do przekonania, jak dalecy jeszcze jesteśmy od nieoglądania się na opinię świata. Poprzestając na ogólnem badaniu, łatwobyśmy sobie przyznali zwycięstwo nad wszystkimi wadami i ujrzeli-byśmy w sobie wszystkie cnoty; badając siebie dokładniej i szczegółowiej, prędko zmienimy dobre o sobie mniemanie. Głównym owocem tego czwartego pytania ma być dokładne poznanie siebie, które znie-walać nas będzie do szczerego i głębokiego upokorzenia się przed Bogiem.

e) *Co mam pod .tym względem uczynić na przyszłość?* Tu już rozum działa wspólnie z wolą: rozum obmyśla i waży dobre postanowienia, które wola następnie ma przyjąć. Niżej będzie mowa o tem, jakie mają być postanowienia przez nas czynione, by do celu prowadziły, t. j. by rozmyślana prawda w samej rzeczy wpłynęła na poprawę naszych wad, na umocnienie w cnocie, jednym słowem, na nasze uświętobliwienie (patrz: działanie woli 2).

f) *Jakie przeszkody usunąć, jakich*

środków użyć? Przeszkody oddalające i środki prowadzące do wykonania postanowień, mogą być rozmaite, stosownie do różnych okoliczności i upodobań rozmyślającego; stąd niepodobna podać stałej dla wszystkich reguły, co jest przeszkodą a co środkiem skutecznym w zwalczaniu grzechu, a nabyciu cnoty. Tu ogólnie tylko wspomnę, że, jak głównych przeszkód jest trzy, mianowicie: *pycha, zmysłowość, rozproszenie ducha*, tak również trzy są przeciw nim środki: *pokora, umartwienie, wewnętrzne skupienie*. Do tych trzech środków można jeszcze przydać: pamięć na obecność Pana Boga, praktyka aktów strzelistych, częste przypominanie pobudek, zniewalających do skutecznej nad sobą pracy; staranna baczność na siebie wówczas, gdyśmy postawieni w okazjach, powodujących nasz upadek, i t. d. Te wszystkie środki dadzą się jednak podciągnąć pod jeden z trzech głównych. W szczególności dobrze jest wiedzieć, że, gdzie idzie o grzechy, których źródło kryje się w naszych namiętnościach, należy się ich chronić na tyle przez unikanie okazji, ile raczej przez tro-

skliwą na siebie baczność i wspaniało-
 myślnie siebie przewyżczanie; wyjątek
 pod tym względem stanowią grzechy
 przeciwne cnocie czystości, od których
 najskuteczniej ucieczką bronić się można.
 Tak np. skłonny-li kto do gniewu, niechaj
 nie sądzi, żeby ta czy owa okoliczność,
 tamta lub inna osoba, mogły stać się
 przeszkodą do wykonywania cnoty cichości;
 bardzoby błdził, tak myśląc: źródło
 bowiem złego jest w nim samym, a tem
 źródłem namiętność tkwiąca w sercu: tę
 więc namiętność należy raczej umartwiać,
 aniżeli unikać okazji, do jej wybuchu
 prowadzących. Zresztą niech każdy uważ-
 nie się zastanawia nad sobą, a błagając
 o światło niebieskie, niech roz-znawa, co
 dla niego jest właściwie przeszkodą i jakie
 środki będą dlań najodpowiedniejsze; po-
 zna je niewątpliwie, jeśli szczerze pragnie
 duchowego postępu. Łaska z niebios
 opromieni go światłem; rady przełożonych
 i przewodników, wreszcie rozum oświecony
 wiarą, będą dlań dzielną pomocą.

Tyle o działaniu rozumu. Ta część
 rozmyślenia, jeśli z wszelką sumiennością
 będzie odbywaną, stanie się źródłem bar-

dzo ważnych spostrzeżeń nad własną duszą.

3. *Działanie woli.* Dwojakie jest zadanie woli w rozmyślaniu: pobudzać się do pobożnych uczuć i czynić dobre postanowienia. To podwójne działanie woli należy również do istoty rozmyślania, inaczej bowiem zamiast modlitwy wewnętrznej, mielibyśmy tylko suche badanie, albo rozumowanie.

a) *Pobożne uczucia.* Pierwszem zadaniem woli jest pobudzać się do pobożnych uczuć i przez te wewnętrzne akty zaprawiać się do cnót odpowiednich. Uczucia owe powinny się często w ciągu całego rozmyślania powtarzać, gdyż one to właściwie czynią rozmyślanie prawdziwą modlitwą. Rodzaj tych uczuć zależy od rodzaju rozważanych prawd; np. jeżeli rozmyślam o dziełach Bożych, w mej duszy powstaną uczucia podziwienia; gdy wspomnę na dobrodziejstwa Boże, pobudzam się do dziękowania Mu i do miłowania Go; myśl o Jego sprawiedliwości i groźbach napelni moje serce uczuciem bojaźni; rozważanie grzechów i nędzy przeniknie mię silnem uczuciem pokory,

wstydu i boleści i t. d. Co zaś do sposobu, w jaki owe uczucia mają się objawiać, przedewszystkiem pamiętajmy na to, że nie chodzi tu o sztucznie dobrane i wyszukane wyrazy. Nie język, lecz serce jest źródłem uczuć, a z Bogiem nie ma potrzeby tak postępować, jak się postępuje z ludźmi, którzy wówczas dopiero mogą zrozumieć uczucia naszego serca, gdy je za pomocą odpowiednich słów wyrazimy. Panu Bogu słów wiele nie potrzeba; za to słowa nasze niech płyną z serca, niech będą z miłością powtarzane. Jeśli w Piśmie św., w modlitwach Kościoła, lub w zdaniach świętych Pańskich napotkamy coś odpowiedniego uczuciom naszego własnego serca, przywłaszczamy sobie upodobane zdanie, gdyż ono bez wątpienia będzie dla nas najstosowniejszem; źródła bowiem powyższe zawsze są miłe Bogu, a namaszczenie posiadają takie, jakiego gdzieindziej nie napotkamy. Nie od rzeczy będzie podać tu kilka przykładów.

Rozmyślam np. o dobrodziejstwach Bożych. Dla obudzenia w sercu uczuć wdzięczności ku Bogu nader stosownemi

będą słowa psalmu: *Cóż oddam Panu za wszystko, co mi dobrze uczynił?* (CXV, 12). Rozważając w głębi serca, czym ja jestem, a czym jest Bóg wielki, sprawca tych dobrodziejstw, powtórzę przejęty wdzięcznością: Cóż oddam.. ja.. Panu... temu Panu tak wielkiemu... za wszystko, co mi dobrze uczynił?.. Rozmyślając dalej o jakim dobrodziejstwie szczegółowem, znowu będę powtarzał chwilami, powoli, z uwagą: Cóż oddam Panu za wszystko, co mi dobrze uczynił? Wówczas z pewnością snadniej mi będzie zachować w sercu uczucie wdzięczności. Jeśli rozmyślam o nędzy własnej, bardzo odpowiedniami dla upokorzenia się przed Panem będą te wyrazy. Tak, o mój Boże, ja rzeczywiście i pod każdym względem niegodzien jestem stawać w obliczności Twojej. Rozważając te słowa: ja... pod każdym względem... całkiem niegodny... z łatwością przypomnę sobie przyczyny, które czynią mnie niegodnym wejrzenia Bożego, a przez to zachowam dłużej w sercu uczucie pokory.

Chcąc rozniecić i zachować w sercu to samo uczucie, dobrze będzie powtarzać niekiedy słowa, wyjęte z księgi Objawie-

nia: Jestem w samej istocie *nędzny i mizerny i ubogi i ślepy i nagi!* (Obj. III. 17).

Gdy była mowa o działaniu pamięci, podaliśmy dwa przykłady, wyrażające uczucie wiary co do prawd rozważanych; tej praktyki pobudzania się do aktów wiary w rozmyślaniu nigdy zaniedbywać nie należy. Więc np. z głębi serca tak powiem: wierzę w tę prawdę, bo mnie tego wiara naucza. Albo jeszcze: wierzę w tę prawdę, boś Ty mi ją objawił, Prawdo Przedwieczna, Ty, który nigdy omylić nie możesz. Niebo i ziemia przeminą, lecz słowa Twoje nie przeminą. Ta druga formuła obudzania aktu wiary jest odpowiedniejszą od pierwszej. gdy rozmyślam o jakim zdaniu Pana Jezusa, lub o słowie wyszłem z ust Boga, a wyjętem z Pisma świętego.

Gdy jakie pobożne uczucie powstaje w naszej duszy, żywmy je w sobie, jak możemy, najdłużej, nie spiesząc się z przejściem do dalszego ciągu rozmyślania; dopóty dane uczucie rozniecajmy w sobie, dopóki ono zagrzewać będzie serce nasze, dopóki w niem smakować będziemy, dopóki pobożność nasza niem się nie nasyci;

choćbyśmy w ciągu całej godziny nie czynili nic więcej, rozmyślanie nasze będzie doskonałe. Gdy zaś to uczucie pocznie ziębnąć, wówczas wypada się zająć inną uwagą.

b) **P o s t a n o w i e n i a.** Drugiem zadaniem woli jest czynienie dobrych postanowień. Ta część rozmyślania jest tak ważną, że chybiłby celu medytacji, ktoby ich zaniedbał. Rozmyślanie bowiem nie jest samem tylko badaniem, ani samą modlitwą, lecz służyć jeszcze powinno do oczyszczenia duszy z grzechów, do przyozdobienia jej w cnoty, do poprawy życia, do utwierdzenia w wiernej służbie Panu Bogu, do umocnienia w trudnościach i pokusach życia, do urządzenia wszystkich spraw naszych tak, by one z możliwą doskonałością były wykonywane; tego zaś wszystkiego przez rozmyślanie nie osiągniemy, jeżeli pomijać będziemy czynienie dobrych postanowień. — Najstosowniejszą jest rzeczą czynić je wtenczas, gdy roz-bieramy pytania: Co mam czynić na przyszłość? Jakie przeszkody usunąć, jakich środków użyć? (patrz działanie rozumu: e i f). Wtedy bowiem rozum, jak to już

wyżej było powiedziane, działa wspólnie z wolą: rozum obmyśla i waży owe dobre postanowienia, a wola je przyjmuje. Gdyby jednak w innem miejscu rozmyślania nastroczyła się sposobność do powzięcia trafnego i ważnego dla nas postanowienia, nie należy pomijać takiej sposobności. Kilka następnych uwag niech nam posłuży do wyjaśnienia, kiedy postanowienia są dobre, a kiedy chybiają celu.

1. Postanowienia nasze winny być *praktyczne*, to jest winny skutecznie wpływać na poprawę i udoskonalenie naszego życia. Gdybyś np. rozmyślając o śmierci, uczynił postanowienie odmawiania codziennie jakiej modlitwy w celu uproszenia sobie szczęśliwego zgonu, twoje postanowienie nie byłoby dostatecznem. Raczej powinienś dobrze rozważyć, czego masz najbardziej unikać, jakiego grzechu się wystrzegać, jakiego nałogu pozbywać, o jaką głównie cnotę się starać, abyś się mógł do szczęśliwej przygotować śmierci. Jeśli uczynione postanowienie zmierza wprost do założonego celu, wówczas będzie *praktycznem*.

2. Postanowienia nasze mają być

szczegółowe, nie zaś ogólne. Tu przypomnijmy sobie to, co już powiedzieliśmy, mówiąc o działaniu rozumu, mianowicie przy rozbiorze pytań: Jaki praktyczny wniosek mam dla siebie z rozważanej prawdy wyprowadzić? Jak dotychczas tego przestrzegałem? Wyjaśnijmy rzecz na przykładzie. Czyni kto następujące postanowienie: będę cierpliwie znosił wszystkie przeciwności. Takie postanowienie, jako zbyt ogólne, nie prowadzi do celu, należy je zatem uczynić bardziej szczegółowem, np. będę dzisiaj cierpliwym w tej lub owej okoliczności... I tu sobie przywodzimy na myśl te właśnie okoliczności, w których, jak już z własnego wiemy doświadczenia, zbyt często trapi nas pokusa niecierpliwości. Lub też powyższe ogólne postanowienie możemy uczynić szczegółowem w ten sposób: jeśli mi dzisiaj wypadnie co uciepieć, pomyślę wtedy, że moja przykrość niczem jest w porównaniu z męką piekielną, na którą zasłużyłem; lub: jeśli spadnie na mnie jakie nieszczęście, zachęcać się będę do znoszenia go cierpliwie przez miłość ku ukrzyżowanemu Zbawicielowi. Najlepiej zaś uczynimy, gdy

połączymy pierwszy sposób czynienia szczegółowych postanowień z drugim sposobem, t. j. przydając pobudkę, umacniającą nas w postanowieniach; np. będę cierpliwym w tej lub owej okoliczności i pomyszę wtedy, że przykrość moja jest niczem w porównaniu z męką piekielną, na którą zasłużyłem.

3. Postanowienia mają być *zastoso-*
wane do obecnego stanu naszego. Tu przypomnijmy sobie to, co się mówiło przy rozbiórce pytania: Co mam na przyszłość uczynić? Zauważmy nadto, że nasze postanowienia nie mają sięgać czasu oddalonego; np. gdy alumn powie sobie: skoro zostanę kapłanem, wtenczas to lub owo uczynię; takie postanowienie jest dlań w obecnym jego stanie niepożyteczne; powinien je raczej tak obmyśleć, by zadosyćuczyniło teraźniejszym duszy potrzebom, albo tym przynajmniej, które prędko nasunąć się mogą.

4. Owszem, każdodziennie postanowienia niech wyłącznie ku temu zmierzają, *by nas jeszcze tego samego dnia chociaż o jeden krok posunęły na drodze poprawy i doskonałości.* Nie trudną jest rzeczą,

czynić takie przedsięwzięcia, jeżeli, odbywając regularnie rachunek sumienia i poznawając własne ułomności, żywimy przytem silne pragnienie oczyszczania się z grzechów, których zaród w sobie spostrzegamy, albo o które bywamy strofowani. Gdy serce pełne takich świętych pragnień, wtenczas każdy przedmiot medytacji podda stosowne do poprawy środki. Niezmiernie też pożyteczną jest rzeczą, by nasze postanowienia, a nawet sam przedmiot rozmyślania, ile być może, zbiegał się z przedmiotem objętym w szczególnym rachunku sumienia; ażeby ten rachunek sumienia zajmował wcale niepodrzędne miejsce w stosunku do rozmyślań. Obecna uwaga potrzebną jest zwłaszcza dla tych, którzy bardziej podlegają jakiej wyłączonej namiętności, lub których jaka szczególna przeszkoda wstrzymuje na drodze postępu w cnocie.

5. Postanowienia winny być *uzasadnione* t. j. *oparte na doświadczeniach rzeczywistych i poważnych*. Tu przypomnijmy sobie, co było powiedziane wyżej przy rozbiorze pytania: Jakie pobudki skłaniają mię do uczynienia danego wniosku? Ileż

to razy się zdarza, że postanowienia czynione naprędce, w pierwszej chwili, potem {za lada pokusą i przeszkodą idą w zapomnienie, pryskają jak bańka mydlana. Dlaczego? Ponieważ zbywało im na trwałości, która wtedy tylko może mieć miejsce w woli, gdy rozum należycie rozważy słusność, pożytek, skuteczność i t. d. naszych postanowień,

6. Nakoniec postanowienia winny być czynione *z pokorą*. Brak pokory przy ich zamierzaniu jest najgłówniejszą przyczyną tego, że nie mamy, gdy potrzeba, odwagi wprowadzić ich w wykonanie, mimo to, żeśmy dobrze rozważyli wszelkie pobudki, które nas do powzięcia postanowień skłoniły. Nie na szczerości zapewne nam zbywało, lecz na nieufaniu sobie i własnym siłom; więc Bóg w sprawiedliwości swej i miłosierdziu poniżył naszą pychę i zarozumiałość, gdyśmy z wszelką pewnością mniemali, że potrafimy dotrzymać tego, cośmy przedsięwzięli. Gdy zatem czynimy postanowienie, lękajmy się swej niestałości i niedołęstwa, a pokładając całą ufność w Bożej pomocy, błagajmy z głęboką pokorą Serce Jezusowe o łaskę potrzebną

w dokonaniu świętych przedsięwzięć. Uciekajmy się przytem do pośrednictwa Najśw. Marji Panny, świętych Patronów i Anioła Stróża swojego.

ROZDZIAŁ VIII.

O k o ń c u r o z m y ś l a n i a .

Koniec rozmyślania składa się z trzech aktów. Pierwszym z nich jest tak zwana rekapitulacja, czyli powtórzenie, drugim wybór aktu strzelistego, trzecim rozmowa, czyli wylanie serca.

1. *Rekapitulacja*, czyli *powtórzenie* zależy na tem, aby krótko w myśli przebiegnąć cały ciąg rozmyślania. Należy przejrzeć, cośmy uczynili w punkcie pierwszym, drugim i trzecim; przypomnieć sobie wnioski praktyczne, do których nas rozmyślanie doprowadziło, pobudki, na których opieraliśmy nasze wnioski; dobre uczucia, do których się pobudzaliśmy, wreszcie postanowienia, któreśmy przedsięwzięli. Jeśli otrzymaliśmy w rozmyślaniu jakie niezwykle oświecenie, jeśli nas jaka prawda, słowo, pobudka bardziej uderzyła, dobrze ją teraz zapiszmy w swej

pamięci, obiecując, że i później w wolnej chwili do tej samej myśli powrócimy. Jeśli rozmyślanie w całości ma trwać nie dłużej nad pół godziny, wtedy rekapitulację dla braku czasu ograniczyć można do przypomnienia sobie i zebrania razem postanowień w rozmyślaniu uczynionych.

2. Nader pożyteczną jest rzeczą przy rekapitulacji, albo podczas wylania serca, o którym będzie mowa poniżej, dobrać sobie jaki odpowiedni *akt strzelisty*, najstosowniej z Pisma św., lub z Ojców św., albo z pobożnych pisarzy wyjęty, a zastosowany do treści rozmyślania. Częste w ciągu dnia powtarzanie takiego aktu strzelistego z jednej strony ułatwi obcowanie z Bogiem przez podnoszenie serca ku Niemu, z drugiej strony da nam sposobność do ustawicznej pamięci na odbyte rozmyślanie i na poczynione postanowienia. Dlatego bowiem najczęściej ich zaniedbujemy, że zapominamy o prawdach, w świetle których one były łatwo powzięte; wskutek tego i same postanowienia zacierają się w naszym umyśle. Akt strzelisty, zastosowany do przedmiotu rozmyślania, skutecznie przyczyni się do

zachowania otrzymanego światła prawdy, a przez to ułatwi wykonanie postanowień.

3. Trzecim aktem jest t. zw. *rozmowa*, czyli *wylanie serca* w modlitwie, zwróconej albo do Boga Ojca, albo do Pana Jezusa, do Najśw. Marji Panny, lub do którego ze Świętych Pańskich. Celem takiej rozmowy jest dziękowanie za otrzymane podczas rozmyślania dobrodziejstwa, oskarżanie siebie i upokarzanie się przed Bogiem i świętymi za nasze winy, poznane w świetle rozmyślania; przedstawianie trudności, w jakich się znajdujemy; błaganie o łaskę dotrzymywania poczynionych postanowień, i t. d. W takiej rozmowie serce jest wszystkim. Nie należy się przeto silić na dobór wyrazów, na szykowanie myśli; raczej wypada dozwolić, by w nas mówiło uczucie, by z jak największą pobożnością mogło się wylać przed Bogiem. W tym celu wyobraźmy sobie, że dusza nasza mówi z Ojcem Niebieskim, jak dziecko z ojcem, albo jak sługa z panem, przyjaciel z przyjacielem, chory z lekarzem, winowajca z sędzią, owieczka z pasterzem, stosownie do przedmiotu rozmyślania i do

poczynionych przez nas wniosków i postanowień. W końcu rozmowy dodajmy *Ojcie nasz*, jeśli rozmowa zwrócona była do Boga Ojca; albo *Duszo Chrystusowa*, jeśliśmy rozmawiali z Panem Jezusem; albo: *Zdrowaś*, jeśli nasze pobożne uczucia skierowaliśmy ku Najśw. Marji Pannie; albo też inną odpowiednią modlitewkę ustną. Wreszcie dobrze jest przydać do tego następną, albo inną podobnej treści modlitwę po rozmyślaniu:

Dziękuję Ci, o Boże nieskończonej dobroci, za naukę, w tem rozmyślaniu odebraną. Przyjmij łaskawie tę modlitwę moją, jako zapach wonności, przez zasługi Najmilszego Syna Twego, przez zasługi Najśw. Panny i wszystkich Świętych. Udziel mi, Panie, łaski, bym niedoskonałości moje poprawił, bym święte pragnienia i pobożne postanowienia, jakie za łaską Twoją powziąłem, wiernie wypełnił i całe życie moje wytrwale kierował ku chwale Imienia Twego i ku spełnianiu woli Twojej. Amen.

Na tej modlitwie kończy się właściwe rozmyślanie. Jeśli możesz, najlepiej jest zaraz poświęcić kilka minut

na t. zw. *rachunek* z odbytej medytacji. Jeśli się to natychmiast uczynić nie da, odłóż go na pierwszą wolną chwilę. W każdym razie po ukończonem rozmyślaniu zachowaj się z wszelkiem skupieniem i nie zapominaj o obecności Pana Boga; inaczej bowiem w jednej chwili mógłbyś utracić owoce odprawionej modlitwy.

ROZDZIAŁ IX.

Co należy czynić po skończonem rozmyślaniu.

Według przepisów św. Ignacego po skończonem rozmyślaniu następuje *rachunek* czyli zastanowienie się nad odbytą medytacją. Ten rachunek jest koniecznie potrzebny, uczy bowiem i dobrze rozmyślać i owoc należyty odnosić z rozmyślania. Niejeden odprawia codziennie medytację, rozważa odwieczne prawdy, ich światłem wiedziony, czyni postanowienia, a jednak nie nabywa należytej wprawy w modlitwie wewnętrznej, a przytem te same namiętności nie przestają żyć w jego sercu, skłonny jest zawsze do jednych i tych samych wad. Jaka tego przyczyna? Oto,

że albo źle, albo wcale nie zastanawia się nad swemi rozmyślaniami. Niezmiernie więc ważnym jest ten obrachunek, to zdawanie sobie przed własnem sumieniem sprawy z odprawianych ćwiczeń medytacyjnych; więc nie należy go nigdy zaniedbywać. Jeśli coś staje na przeszkodzie, że nie możemy natychmiast uczynić rachunku, o którym mowa, odłóżmy go na wolną chwilę, ale, broń Boże, nie zaniedbujmy. Raczej opuśćmy inne nabożeństwa, jakie na siebie nałożyliśmy; mniej przez to poniesiemy szkody, niż gdybyśmy pominęli rachunek pomedytacyjny.

Do ułatwienia rzeczzonego rachunku sumienia posłużą nam następujące pytania: 1. Czy odczytałeś sobie, albo czy słuchałeś uważnie punktów medytacji, podawanych ci z wieczora? 2. Czyś utrzymywał ducha w skupieniu, zachowując przepisane milczenie? 3. Czyś zwracał uwagę na to, jakiby owoc można osiągnąć z mającego się odbyć rozmyślania? 4. Czyś przebiegł w myśli przedmiot rozmyślania, zanim się usnął? 5. Czyś po przebudzeniu się zwrócił natychmiast uwagę na tenże przedmiot, oddalając wszelkie inne myśli? 6. Czy

ubierając się, stosowałeś swoje uczucia do przedmiotu rozmyślenia? 7. Czy polecieś twoje rozmyślenie Boskiemu Sercu Pana Jezusa, Najśw. Marji Pannie, świętym patronom i aniołowi stróżowi twojemu? 8. Czy uprzytomniłeś sobie żywo Boga, na ciebie patrzącego i czytającego w twojej duszy? 9. Z jakim uszanowaniem, uwagą i pobożnością odmówiłeś modlitwę wstępną? 10. Czyś dobrze ułożył sobie punkty wstępne, zwłaszcza drugi? 11. Czy z należną dokładnością ćwiczyłeś władze twojej duszy: pamięć, rozum, wolę, zastanawiając się nad wskazanemi pytaniami, badając powody, pobudzając się do uczuć pobożnych w ciągu rozmyślenia? 12. Czy i jakie uczyniłeś postanowienia? 13. Czyś prosił Boga o pomoc do ich wykonania? 14. Czyś usuwał roztargnienia, stawające ci na przeszkodzie? 15. Czyś uciekał się, ilekroć było potrzeba, do pierwszego wstępnego punktu, by łatwiej powstrzymać blakającą się wyobraźnię? 16. Czyś nie zaniedbał rekapitulacji... rozmowy...? 17. Czy obrałeś sobie akt strzelisty? 18. Czy nie przerywałeś medytacji, albo nie skróciłeś jej bez koniecznej potrzeby? 19. Czy

zachowałeś do końca należne modlitwie
uszanowanie zewnętrzne jak i wewnętrzne?

Jeśli rozmyślanie się nie udało, należy badać ze skrucą, jaka tego przyczyna i postanowić poprawę. Powyższy rachunek pomoże nam do wykrycia przyczyny. Gdyby te pytania nie wystarczyły, należy zastanowić się nad tem, jakie jest nasze przygotowanie dalsze, jak przestrzegamy wewnętrznego skupienia w ciągu dnia, jak spełniamy swoje obowiązki, jak dbamy o czystość serca, czy jesteśmy wytrwali w umartwieniu i t. d. Pan Bóg bowiem w czasie modlitwy karze uchybienia popełniane poza modlitwą, jak również nagradza hojnie w czasie modlitwy naszą gorliwość w rzeczach, służby Jego dotyczących. Gdybyśmy pomimo tego nie doszli przyczyny niepowodzenia, nie przedstawiamy upokarzać się przed Bogiem, mniemając, że ta przyczyna może być ukrytą; strzeżmy się jednak wszelkiego niepokoju i chętnie poddawajmy swą wolę pod wolę Bożą.

Jeśli zaś rozmyślanie dobrze się udało, składajmy Bogu dzięki, dokładając i na potem takiej samej pilności.

Godną też jest ze wszech miar pochwały praktyka zapisywania wrażeń odebranych w czasie rozmyślania; chodzi tu głównie o to, by notować sobie: 1. światło od Boga otrzymane, 2. swoje dobre postanowienia i 3. pobudki, które nas do nich skłoniły. Gdy od czasu do czasu zrobimy przegląd tego, cośmy sobie zanotowali, skutecznie będziemy się zachęcali do wykonywania naszych postanowień. Zapisywane jednak uwagi winny być krótkie i jasne. Dokładne zwłaszcza notowanie wrażeń i postanowień szczególnie potrzebne jest podczas rekolekcyj, ponieważ wtedy nie chodzi o nakreślenie sobie drogi postępowania na jeden dzień, lub na dni kilka, lecz na cały rok, a pod pewnemi względami na całe życie.

W końcu powtarzamy jeszcze raz to, co było na innem miejscu powiedziane, mianowicie, że umiejętność rozmyślania jest wielkim darem Ducha św. Łatwiej ją pozyskać przez gorącą modlitwę i szczerę pragnienie serca, niżli przez ludzkie przepisy i nauczania. Błagajmy więc często i gorąco Pana o tę wielką łaskę, pragniemy szczerze duchowego postępu, cwi-

czmy się, ile zdołamy w metodzie rozmyślenia i ufajmy, że miłosierdzie Boże przyjdzie w pomoc naszym usiłowaniom. A wtedy z tym darem modlitwy *przyjdą nam po społu wszystkie dobra* (Mądr. VII, 14).

ROZDZIAŁ X.

**Krótkie streszczenie tego, co się powle-
działo w rozdziałach piątym, szóstym,
siódmym, ósmym i dziewiątym.**

1. *Przygotowanie dalsze:* 1. Módl się często i gorąco o dar dobrego rozmyślenia. 2. Utrzymuj w sobie prawdziwe i szczere pragnienie postępu duszy; w tym celu a) usuwaj przeszkody np. ducha zarozumiałości, rozproszenia; b) używaj środków np. ducha pokory, umartwienia.
2. *Przygotowanie bliższe:* 1. W przeddzień przeczytaj albo słuchaj podawanych ci punktów rozmyślenia. 2. Pomyśl, jaki stąd praktyczny dla twej duszy pożytek możesz osiągnąć. 3. Rano, obudziwszy się, myśl o materji rozmyślenia i wzbudzaj w sobie od-

powiednie temuż przedmiotowi uczucia. 4. Poleć twą medytację Boskiemu Sercu Pana Jezusa, N. Marji Pannie i świętym patronom; 5. Uprzytomnij sobie Boga, przypatrującego się tobie, co i jak czynić zamierzasz.

3. *Modlitwa przed rozmyślaniem*: 1. Staw się w obecności Bożej i oddaj pokłon Panu Bogu. 2. Uczyń akt żalu i prześlągnięcia za grzechy. 3. Ofiaruj siebie i to rozmyślanie Panu Bogu. 4. Proś o łaskę dobrego rozmyślenia.
4. *Punkty wstępne*: a) pierwszy: przypomnij sobie, a jeśli można, przedstaw sobie obrazowo to, o czem masz rozmyślać, b) drugi: proś o łaskę osiągnięcia stosownego owocu z rozmyślenia.
5. *Działanie pamięci*: albo przez uważne powtórzenie w myśli i zastanowienie się nad znaczeniem danego punktu rozmyślenia, albo przez odpowiadanie sobie na następujące pytania: quis (kto jest ten, który działa), quid (co działa), ubi (gdzie jest miejsce działania), quibus auxiliis (jakich używa środków do działania),

- cur (jaki ma cel w działaniu), quomodo (w jaki działa sposób), quando (w jakim działa czasie)?
6. *Działanie rozumu:* przez odpowiadanie sobie na następujące pytania: 1. w jaki sposób mam się zastanowić nad rozważanym przedmiotem; 2. jaki praktyczny wniosek mam dla siebie z rozważanej prawdy wyprowadzić; 3. jakie powody skłaniają mię do uczynienia takiego wniosku (jak to jest dla mnie stosowne, pożyteczne, przyjemne łatwe, konieczne); 4. jak dotychczas tego przestrzegałem; 5. co mam pod tym względem uczynić na przyszłość; 6. jakie przeszkody usunąć, jakich środków użyć?
 7. *Działanie woli:* 1. przez pobudzanie się w ciągu całej medytacji bardziej sercem, niż usty do pobożnych uczuć, np. chwalenia, dziękczynienia, zawstydzania siebie, żalu, przepraszania, miłości; 2. przez czynienie praktycznych, szczegółowych, do obecnych potrzeb duszy zastosowanych postanowień.
 8. *Zakończenie rozmyślenia:* 1. zbierz krótko to, o czemeś rozmyślał i przy-

pomnij sobie uczynione postanowienia; 2. wylej serce swoje, czyli odbądź gorącą rozmowę duszy z Bogiem, jak dziecko z ojcem, sługa z panem, przyjaciel z przyjacielem, chory z lekarzem owieczka z pasterzem; albo z Jezusem Chrystusem, albo z Najśw. Marią Panną; 3. wybierz sobie jakie krótkie, a dobitne zdanie z Pisma św., lub inne, zastosowane do treści rozmyślenia i powtarzaj je często w ciągu dnia dla przechowania owocu rozmyślenia; 4. uczyni rachunek sumienia, czy starałeś się dobrze odprawić rozmyślenie i czy zrobiłeś odpowiednie postanowienie.

ROZDZIAŁ XI.

Niektóre uwagi dla rozmyślających bardzo pożyteczne.

1. Przedewszystkiem bądź pilnym i wytrwałym w zachowaniu podanych ci powyżej reguł, dotyczących tak przygotowania i zakończenia, jako też i samego rozmyślenia; wiedz, że od tego głównie twój postęp zależy. Wprawdzie nie ty

sam działasz w rozmyślaniu, Bóg więcej działa od ciebie; to jednak niezawodna, że o tyle Pan nie poskąpi tobie łaski i światła, o ile ty ściśle zachowasz przepisane reguły. Jeśli ich zaniedbasz, okaziesz, że nie bardzo ci leży na sercu gorące pragnienie postępu w owej świętej umiejętności, a nie uspasabiając do niej serca, żadnych albo nieznacznie tylko odniesiesz korzyści z medytacji.

2. Przystępuj do modlitwy bez wszelkich zuchwałych pretensyj i pragnień czegoś nadzwyczajnego, np. szczególnych łask, pociech, oświeceń, objawień. Takie zarozumiałstwo bardzoby się w tobie Panu Bogu nie podobało, gdyż On sam najlepiej wie, czego ci potrzeba. Przedsięwzięcie twoje rozmyślanie jedynie dla przypodobania się Bogu, nie zaś dla jakiej wewnętrznej słodyczy i pociechy. Miej szczerą i mocną wolę być posłusznym bez żadnego oporu Duchowi świętemu, chociażby wielkich i trudnych ofiar od ciebie wymagał, a tak z pewnością wielkie korzyści duchowe odnosić będziesz.

3. Zanim rozpoczniesz rozmyślanie, staraj się zapomnieć o troskach i zaję-

ciach codziennych; usiłuj uciszyć wszystkie poruszenia duszy i zachować umysł spokojny. Dojdiesz łatwo do takiego wewnętrznego skupienia, jeśli masz w częstem użyciu westchnienia strzeliste, które dziwnie łatwo duszę uspokajają i ku Bogu podnoszą.

4. Z wielką wewnętrzną i zewnętrzną skromnością zachowuj się w ciągu całego rozmyślenia. Nic tak czarta nie dręczy, jak cześć Bogu przez ową skromność oddawana. Stąd szatan pod pozorem zdrowia, utrudzenia, albo lepszego odbycia medytacji, kusić cię będzie do zmiany obranej pozycji na dogodniejszą, a mniej nacechowaną uszanowaniem ku Bogu. Nie słuchaj ani podszeptów kusiciela, ani zbytich utyskiwań pieszczonego ciała. Jeśli zaś dla słabości, lub innej jakiejś przyczyny nie możesz klęczeć, powstań albo inną przybierz postawę, jednak taką, któraby była nacechowana pobożnością i skromnością anielską, nie zaś taką, któraby cię bardziej sennym i ociężałym czyniła.

5. Nigdy nie skracaj czasu na rozmyślanie wyznaczonego, lecz raczej, jeśli możesz, nieco go przedłuż. Bardzo bowiem

czart stara się nakłonić duszę do urwania chociażby trochy z owego czasu, dobrze wiedząc o tem, że kto usłucha pokusy, utraci wewnętrzną pociechę i światło niebieskie, które często dopiero pod koniec medytacji bywa nam udzielane.

6. Szczególniej bacz na trudności, w jakie cię szatan pragnie wplątać, by przeszkodzić twej modlitwie. Do takich trudności należą wewnętrzne opuszczenia, trwogi i niepokoje, które szatan w duszy obudza. Wtedy ciemności ogarniają duszę, albo też uczuwa ona pociąg do rzeczy ziemskich; rozmaite pokusy usiłują doprowadzić ją do zwątpienia, do utraty nadziei i miłości Pana Boga; owszem, napełniając smutkiem, oschłością, roztargnieniem, wiedą do lenistwa i zapomnienia o Panu Bogu. Trojaka może być przyczyna takiego wewnętrznego utrapienia: 1) oziębłość i niedbalstwo w ćwiczeniach pobożnych; 2) próba: chce Bóg doświadczyć sił naszych, czy mamy wytrwałą wolę służyć Mu nawet w opuszczeniu wewnętrznem, pozbawieni szczególnych łask i pociech duszy; 3) wreszcie dopuszcza Pan utrapienia dla nauki naszej, byśmy zrozumieli,

że wewnętrzne pociechy są darem Bożym, a nie naszą zasługą, byśmy zbyt wysoko nie myśleli o sobie i nie liczyli na własne siły, lecz na Pana Boga. Jeśli podlegasz utrapieniu ducha, jakabykolwiek tego była przyczyna, nie zaprzestawaj rozmyślenia, gdyż wtedy tembardziej modlitwa twoja jest Bogu miłą, a dla ciebie pełną zasługi, zwłaszcza, gdy dla wytrwania w niej na bohaterskie prawie akty cierpliwości i pokory zdobywać się musisz, im większa oschłość, im bardziej przykre roztargnienie, tem mniej upadaj na duchu, owszem zdobywaj się na nowe siły ku zwalczaniu tych pokus i bądź przekonany, że tą właśnie drogą nietylko zadość uczynisz Panu Bogu za twą oziębłość i niedbalstwo w modlitwie, lecz nawet do wysokiej dojdiesz doskonałości. Zpatruj się na przykład Chrystusa Pana, który, będąc w ogrójcu bliskim skonań, dłużej się modlił, jakkolwiek smutną była dusza Jego aż do śmierci. Ufaj, że Bóg w stosownym czasie przybędzie ci z pomocą, może wtedy, gdy się tego najmniej spodziewasz. Gdybyś mimo to dla jakiej słabości ciała czuł się tak dalece oschłym i rozproszonym, iż w żaden spo-

sób nie byłbyś w możności ani umysłem rozważać ani na pobożne uczucie serca się zdobyć, ucieknij się do jednego z następujących środków; a) cierpliwie poddawaj własną wolę pod wolę Bożą i klęcząc, zdobywaj się na wytrwałość w modlitwie, jakbyś miał sobie poruczoną straż przed przybytkiem Pańskim; b) upokarzaj się przed Boskim Majestatem, a unikając upadku na duchu, miej się wszakże w sumieniu za niegodnego jakichkolwiek pociech lub oświeceń; owszem, uważaj sobie za największe dobrodziejstwo, że tobie ubogiemu, ułomnemu i niewdzięcznemu wolno klęczeć wobec wszechmocnego i najlepszego Pana i Ojca, że wolno ci Go czcić i Jemu pokłon oddawać. Naśladuj N. Marię Pannę, stojącą pod krzyżem: nie szukaj tego, co się tobie, lecz co się Bogu podoba: taka wytrwałość wielkiej jest przed Bogiem zasługi; c) ucieknij się do zbawiennych ran Chrystusowych i do gorzkiej Jego męki, wpatruj się w Chrystusa omdlewającego w Ogrójcu, uplwanego, ubiczowanego, albo ukrzyżowanego, a znajdziesz wielką osłodę; d) wzniesź się w duchu do niebieskiej Je-

rozolimy i na wzór żebraka zbieraj jałmużnę od aniołów i świętych, od dziewic, wyznawców, męczenników, i t. d., każdego świętego prosząc o jaką łaskę. Potem idź do Królowej niebios, do Chrystusa Pana, owszem oddaj głęboki pokłon Trójcy Przenajświętszej i twoje własne potrzeby przedstaw z pobożnością jak możesz najgłębszą; e) prowadź pobożne rozmowy z Bogiem i świętymi, wzbudzaj w sobie akty wiary i miłości, albo wreszcie odmawiaj myślą Ojcie nasz lub inną modlitwę; f) odczytaj sobie uważnie samo rozmyślanie z książki, a choćbyś mimo to czuł się dłużej oschłym, jednak trwaj na modlitwie, gdyż Pan Bóg nie owoc pracy, lecz raczej usiłowania nasze wynagradza.

7. Jeżeli doznajesz wewnętrznej pociechy, umiej przedewszystkiem odróżnić, z jakiego ona źródła pochodzi. Pocięchy wewnętrzne są trojakięgo rodzaju: doskonałe, niedoskonałe i fałszywe. *Doskonała pociecha* pomnaża w nas miłość Bożą, przejmuje serdecznym żalem za grzechy, lub głębokiem współczuciem na wspomnienie męki pańskiej, albo wreszcie roz-

rzewnia z powodu innej jakiej okoliczności, odnoszącej się bezpośrednio do służby Bożej. Doskonałą pociechą będzie też wszelkie pomnożenie wiary, nadziei, miłości, wszelka radość wewnętrzna, która, unosząc duszę do rzeczy niebieskich, do pilnej pracy nad zbawieniem, wlewa w nią błogi pokój i ciszę. Tego rodzaju pociechy działają powoli, spokojnie, łagodnie, oświecają i podnoszą, rodząc zarazem w duszy wielkie zamięłowanie skromności i pokory; działanie ich można przyrównać do powolnego wsiąkania w gąbkę kropli jednej za drugą. — *Pociechy niedoskonałe* już nie sprawują tych świętych skutków w duszy, a mając niekiedy pozór doskonałych, tem są zdradliwsze. Pociechę niedoskonałą poznasz po tem, że rodzi w tobie samym zaufanie, każe ci widzieć w sobie mniemane dobre przymioty, podczas gdy prawdziwa pokora ukazałaby ci twą nicość, twe ubóstwo duchowe, a zarazem wlewałaby w ciebie silny pociąg do pracy nad nabyciem prawdziwej, stałej i rzetelnej cnoty. Stąd niedoskonała pociecha nigdy nie jest wolną od pewnej dozy zarożumiałości i wzglę-

dów doczesnych. Nakoniec *falszywą pociechę*, której sprawcą jest szatan, można poznać: a) jeżeli nie jest wewnętrzną i skłania cię raczej do zmysłowości, niż do zamięłowania prawdziwej cnoty; b) jeżeli oświeca, a mimo to nie daje rzeczywistego zapалу do umartwienia, pokory i t. d.; szatan bowiem, gdy nie może inaczej, wchodzi naprzód w uczucia duszy pobożnej, a potem w niej swoje własne roznieca; z początku nasuwa jej myśli dobre, święte, odpowiednie cnotliwemu usposobieniu, ale potem powoli wciąga ją w ukryte sieci swoje i do występnych skłania zamysłów; c) jeżeli jest powodem wrażeń i poruszeń, przeciwnych cnotie anielskiej. Po tych znakach poznasz, że pociecha jest *falszywą* i pochodzi od czarta.

8. Niekiedy, zwłaszcza w pierwszych początkach tak pociechy jak i wewnętrznych niepokojów ducha, trudno jest odróżnić, czy działa Bóg, czy szatan; gdyż chociaż cel działania Boga jest wprost przeciwny celowi działania czartowskiego, jednak cechy jednego i drugiego działania w duszy są częstokroć, przynajmniej na

pozór, bardzo do siebie podobne. Wtedy to potrzeba gorącej i częstej modlitwy, zarówno jak i rady światłego i pobożnego spowiednika. Wogóle mówiąc, na dusze pobożne i chętne do pracy nad nabyciem doskonałości duch dobry (jak wyżej powiedziano) działa powoli i spokojnie, szatan przeciwnie porusza je ostro, z pewnem wstrząśnieniem i zgiełkiem; jego działanie jest podobne do wody, spadającej z wysoka na kamień. Przeciwnie, na duszę grzeszną duch dobry działa z pewnym zgiełkiem, budzi w niej trwogę i trapi ją zgryzotami sumienia, gdy tymczasem szatan wstępuje do niej cicho, spokojnie jak do domu, którego brama dlań zawsze otwarta; karmi jej wyobraźnię fałszywemi słodyczami, zmysłową rozkoszą, by w nieprawościach trwając, coraz bardziej lgnęła do grzechu.

9. Jeżeli Pan Bóg obdarzył cię doskonałą pociechą, przyjmij ją z wielką wdzięcznością i pokorą, wiedząc, że nie twoja w tem zasługa. Bóg sam z nie-skończonej dobroci swojej daje ci, że tak powiem, zadarmo wewnętrzną radość

i słodczy i budzi w tobie uczucia, porywające do Jego miłości. Nie sądź jednak, że na tych pociechach zależy twoja doskonałość, wiedz raczej, że one mają być dla ciebie środkiem do celu zakreślonego ci od Boga, mianowicie: byś się przez nie pobudzał do pragnienia wielkiej doskonałości, do częstej a gorącej modlitwy, do ustawicznego ćwiczenia się w zaparciu siebie. Jeśli zaś Pan Bóg odmawia pociech doskonałych, wolno wprowadzić o nie się starać, lecz zawsze *pośrednio* i z wielkiem poddaniem się woli Bożej. Możesz np, wykonywać dobre uczynki, za które Pan Bóg zsyła wewnętrzne pociechy; strzeż się jednak, żebyś nie czynił dobrze *jedynie i wprost* dla otrzymania tychże pociech, gdyż one nie mogą być jedynym i bezpośrednim celem naszych usiłowań.

10. Gdy odbierasz od Boga wewnętrzne pociechy, zarówno jak gdy na twą duszę naciera wewnętrzne utrapienie, strzeż się wszelkich zmian w dawniej poczynionych postanowieniach. W pierwszym razie, dusza, gorejąca jeszcze ogniem niebieskim i upojona duchowemi

rozkoszami, łatwo czyni postanowienia, przechodzące jej siły; pod wpływem chwili zdają się jej one możebne i łatwe do wykonania; gdy pociecha przeminie, widzi, że nie pochodziły z natchnienia Bożego. W drugim razie, ponieważ zły duch nagabywa duszę i zaciemnia jej władze, zarówno jak i działanie łaski, niemożliwą prawie jest rzeczą, czynić takie nowe postanowienia, któreby ku dobremu prowadziły celowi.

11. Nakoniec, staraj się dokładnie poznać różnicę pomiędzy pobożnością istotną a przypadkową. *Istotna pobożność* jest to chętna i skuteczna wola czynienia tego, co należy do czci i służby Bożej, chociażby nawet Pan Bóg wymagał wielkich ofiar i poświęceń. Dlatego człowiek istotnie pobożny w każdej chwili może mówić: *Gotowe serce moje, Boże, gotowe serce moje (Ps. 56)* do podjęcia tego, co się Tobie podoba, do wyrzeczenia się tego, co woli Twej świętej przeciwne. *Przypadkowa* czyli *uczuciowa pobożność* jest jakby ułatwienie, pomoc i obrona przeciwko opornemu ciału i innym przeszkodom istotnej po-

bożności. Staraj się więc zawsze być istotnie pobożnym; uczuciowej zaś pobożności nie pragnij nieporządnie, a jeśli ci dana będzie, z pokorą i wdzięcznością serca spożytkuj ją ku postępowi swej duszy.

ROZDZIAŁ XII.

Czwarty sposób modlitwy wewnętrznej czyli kontemplacja ¹⁾.

Jeśli pamięcią stawiamy przed sobą całość lub jaki szczegół życia Pana Jezusa, Najświętszej Marji Panny, lub któ-

¹⁾ Kontemplacji, o jakiej mowa w tym rozdziale, nie należy brać za jedno z kontemplacją tak zwaną mistyczną, która jest nadzwyczajnym darem Bożym, niezależnym od woli i starań człowieka. Kontemplacja mistyczna jest udziałem rzadkich dusz uprzywilejowanych, którym Pan Bóg w dobroci swojej daje podnieść się na stopnie modlitwy wyższej, nie drogami zwykłemi pobożności, ale szczególnem kierownictwem Ducha świętego. O takiej nadzwyczajnej kontemplacji mówi osobna nauka, teologia mistyczna. Tu zaś jest mowa o kontemplacji, nie wychodzącej po za kres zwykłych władz duszy i dla każdego dostępnej.

rego ze świętych Pańskich, a głęboko skupiona dusza patrzy, słucha i uważa na rozmaite okoliczności oglądanego wyobraźnią przedmiotu, by się oświecić, przejąć nim i zbudować — nazywamy to kontemplacją. Pomiedzy kontemplacją a rozmyślaniem ta zachodzi różnica, że w rozmyślaniu działa bardziej rozum, w kontemplacji — wyobraźnia. Przedmiotem rozmyślania są prawdy oderwane; przedmiotem kontemplacji jest jakie zdarzenie historyczne z życia Zbawiciela, N. Panny, lub świętych, w którym się ukazują na przykładzie prawdy potrzebne do zbawienia.

Niezmierne ważne znaczenie ma kontemplacja, zwłaszcza wtedy, gdy chodzi o żywe poznanie i przejęcie się najwyższym wzorem, jaki widzimy w Jezusie Chrystusie. W samej rzeczy, najbardziej powinno nam zależeć na tem, byśmy jak najdoskonalej poznali Pana i Mistrza naszego; od tego poznania zależy uświętobliwienie nasze. Im lepiej Go poznamy, tem bardziej Go umiłujemy. Najwięksi święci w każdym wieku dla tego do takiej dochodzili świętości, że

przez pilne wpatrywanie się w Boskiego Zbawcę coraz dokładniej Go poznawali i naśladowali. Ten cel osiąga się najskuteczniej przez kontemplację, tu bowiem dusza usiłuje widzieć, słyszeć Zbawiciela i nań się zapatrywać. Owszem, kontemplacja daje poznać Chrystusa Pana nie tylko jako Nauczyciela, jako Wzór i zbawcę wszystkich, lecz nadto uczy zgłębiać Go, jako *mojego* Nauczyciela, *mój* Wzór, *mojego* Zbawcę; ustawicznie przypomina mi, że Chrystus mówił, czynił, cierpiał nie tylko dla wszystkich ludzi, lecz także dla każdego w szczególności, więc i dla mnie, jakbym ja sam tylko miał mieć z Jego życia, męki i śmierci wyłączny pożytek. Kontemplacja uczy mię, że i w żłobku i na krzyżu, i w Eucharystji, Jezus *tały* jest *mojem* zbawieniem i *mojem* życiem, że każde jego słowo *do* *mnie* powiedziane, że każda Krwi Jego kropelka *dla* *mnie* przelana, że każdy czyn Jego i każde cierpienie *mnie* ma na celu i *dla* *mojej* podjęte korzyści. Kontemplacja stawia mi przed oczy to, co się działo przed dziewiętnastu wiekami w Betleem, Na-

zaret, Jerozolimie; miejsca te stają przed moimi oczyma i w tej samej chwili, gdy odbywam kontemplację, Zbawiciel jakby rodzi się, cierpi, albo umiera w oczach moich dla mojej nauki, dla zbawienia duszy mojej. Ten więc rodzaj modlitwy nie tylko jest łatwym i przyjemnym, lecz nadto wielce skutecznym i zbawiennym.

Co dotyczy sposobu odbywania kontemplacji, wiedzieć należy, że potrzebne tu są takie same punkty wstępne i także ćwiczenia pamięci i woli, jak w rozmyślanii; rozum mniej działa w kontemplacji, za to wyobraźnia więcej. Ona bowiem głównie, jak już było powiedziane, łączy się do rozważanego przedmiotu i uważnie się weń wpatruje. W rozmyślanii treści historycznej, jak o tem mówiliśmy na swoim miejscu¹⁾, mają niekiedy miejsce *trzy punkty wstępne* czyli preludja; w takim razie w pierwszym punkcie wstępnym przypominamy sobie całość mającego się rozważać zdania historycznego; w drugim punkcie następuje uprzytomnienie czyli ułożenie miejsca, w trzecim prośba

¹⁾ Patrz rozdział VI, c. 2.

o łaskę. Ten przepis o preludjach daleko bardziej stosuje się do kontemplacji i jeśli w rozmyślaniu można poprzestać na dwóch punktach wstępnych, w kontemplacji wszystkie trzy punkty są niezbędne.

Co się tyczy osnowy czyli środka kontemplacji, zwykle i tu mają miejsce trzy punkty; w pierwszym przypatrujemy się osobom działającym w tajemnicy, uważając pilnie, co one mają w sobie dobrego lub złego; w drugim słuchamy pilnie, co one mówią i to nie tylko ustami, lecz także sercem, myślą, skłonnościami i uczuciami swojemi; w trzecim punkcie patrzymy na ich czyny dobre lub złe, celem wyprowadzenia stąd dla siebie duchowego pożytku. Można jednak przytem i rozumowo rozmyślać o przyczynach, powodach, skutkach, i o innych okolicznościach tajemnicy, podanej do kontemplacji. Nadto w każdym punkcie należy zwracać uwagę na własne usposobienie i stosować do siebie nauki i przestrogi, jakie się w ciągu kontemplacji nasuwają. Koniec kontemplacji taki sam, jak rozmyślania.

ROZDZIAŁ XIII.

**Płaty sposób modlitwy wewnętrznej czyli
tak zwane przyłożenie zmysłów.**

Dusza za pomocą wyobraźni może oglądać, słyszeć, smakować, dotykać i czuć nawet to, co w danym razie nie jest dla zmysłów dostępne. Ten sposób przedstawiania sobie rzeczy dla nas nieobecnych nazywa się rozmyślaniem za pomocą przyłożenia zmysłów. Gdy np. rozmyślam o piekle, mogę skłonić swą wyobraźnię, by patrzyła na ogień piekielny i na jego gwałtowność, by słuchała syku płomieni i wrzasku potępieńców, by kosztowała goryczy łez, które ci nieszczęśliwi wylewają; by czuła nieznośne wyziewy, z piekielnych otchłani się wydobywające, by wreszcie dotykała owego robaka, co nigdy nie umiera i doznawała na sobie palenia ognia na wieki nie gasnącego. Gdy rozmyślam o śmierci, mogę 1. oglądać swe ciało zimne i martwe, krzyż, gromnicę, której mi jeszcze ze skostniałej ręki nie wyjęto; krewnych, przyjaciół, kapłana, modlącego się nade mną, służbę, czyniącą przygotowania do mojego pogrzebu. Mogę jeszcze patrzeć, jak martwe szczątki

moje kładą do trumny, niosą na cmentarz, spuszcza ją do grobu, przykrywają grobowym kamieniem, jak moje ciało z czasem czernieje, pożerane przez robactwo, jak rozpada się na strzępki, jak wreszcie zepsucie grobowe strawiło i kości moje;

2. mogę słuchać głosu dzwonów, żałobnego śpiewu modlitw, rozmów ludzi o mnie, uwag czynionych przez bliskich przyjaciół;

3. wystawię sobie, że oddycham zgnilizną własnego ciała, którem tak pieścił za życia, że dotykam wilgotnej ziemi, w której moje zwłoki schowano i szat, w które mię po śmierci obleczono, a z których pozostały zaledwie ślady strzępów; że nakoniec dotykam mej czaszki, niegdyś siedziby moich myśli, złych i dobrych, a może złych wyłącznie, i t. d.

Rozmyślanie za pomocą przyłożenia zmysłów może być samo w sobie całością, a wtedy prócz wyobraźni, grającej główną rolę, winny działać i rozum, przez pobudzanie się do uwag praktycznych, i woła, przez podnoszenie ku Bogu odpowiednich uczuć i czynienie stosownych postanowień. Punkty wstępne, początek i koniec rozmyślenia mają tu tak samo miejsce, jak

i w zwyczajnej medytacji. Samą zaś osnovę, czyli środek rozmyślania, dobrze jest podzielić na tyle punktów, iloma zmysłami jesteśmy w możności objąć rozważany przedmiot. Albo też przyłożenie zmysłów może być użyte jako część, czy zwyczajnego rozmyślania, czy kontemplacji, a to w tym celu, ażeby spotęgować działanie pamięci i wyobraźni, a tym sposobem głębiej przeniknąć duszę rozważaną prawdą.

ROZDZIAŁ XIV.

Szósty sposób modlitwy wewnętrznej, tak zwany sulpicjański.

W drugim rozdziale niniejszego dziełka wspomnieliśmy 'o metodzie rozmyślania, zwanej sulpicjańską. Na tem miejscu podajemy treściwy jej wykład a to z dwóch powodów: pierwszy, że może ona lepiej przypadać do niejednego usposobienia, a co za tem idzie, z większym pożytkiem być stosowaną, niż metoda św. Ignacego; drugi, że mamy i w polskim języku tą metodą ułożone dzieła pomocnicze do medytacji, że przeto jej znajomość ułatwi

korzystanie z książek tego rodzaju. Metoda to dawna, na pismach Ojców Kościoła oparta i z nich czerpiąca swoje reguły. Dotyczą one a) przygotowania, b) środka czyli osnowy, c) zakończenia medytacji.

1. *Przygotowanie* do rozmyślania jest trojaki: dalsze, bliższe i najbliższe. a) *Przygotowanie dalsze* zależy na usuwaniu głównych przeszkód do modlitwy. Temi przeszkodami są: grzechy, namiętności i przywiązanie do stworzeń; grzechy, ponieważ odbierają odwagę do poufnej rozmowy z Bogiem; namiętności, ponieważ pozbawiają pokoju wewnętrznego; przywiązanie do stworzeń lub rzeczy doczesnych, ponieważ ono jest źródłem wielu roztargnień. Dalsze tedy przygotowanie zależy na unikaniu grzechów, umartwianiu namiętności i odrywaniu się od nieporządných upodobań. b) *Przygotowanie bliższe* ma na celu dopełnić warunków, uspasabiających do należytego odprawienia medytacji, powinno ono trwać od przygotowania punktów w przeddzień wieczorem, aż do chwili jej rozpoczęcia nazajutrz. Warunki te znamy z metody

św. Ignacego (ob. rozdział V, str. 28, a także rozdział X, str. 83), więc powtarzać ich niema potrzeby. c) *Przygotowanie najbliższe* jest już jakby początkiem samego rozmyślenia. Składa się ono z trzech aktów: w pierwszym, stawisz się w obecności Boga przez obudzenie żywej wiary i złożenie hołdu Jego nieśkończonemu Majestatowi; w drugim, upokorzysz się głęboko przez uznanie swej niegodności, abyś mógł rozmawiać z Bogiem, i przez pobudzenie się do skruchy serdecznej; w trzecim, wspólnie z Panem Jezusem staniesz przed tronem Ojca i (jako sam z siebie niezdolny się modlić) prosić Go będziesz przez zasługi Zbawiciela, aby Duch Obojga dopomógł ci łaską swoją odprawić to rozmyślenie jak można najlepiej.

2. *Środek czyli osnowa* rozmyślenia zawiera trzy punkty: pierwszy nazywa się *uczuciem* (adcratio). drugi — *zjednoczeniem* (communio), trzeci — *współdziałaniem* (cooperatio). W pierwszym, uwielbisz Boga przez przypatrywanie się cnotom Zbawiciela i wyrazisz Mu płynące z takiego rozważania uczucia; w drugim,

starać się będziesz uczynić niejako swą własnością cnoty oglądane w Chrystusie, przez gorące ich pragnienie i prośbę o nie; w trzecim, uczynisz stosowne postanowienia. Punkt pierwszy stawia Pana Jezusa przed oczyma twojemi; drugi — mieści Go w sercu twojem; trzeci — kładzie Go w rękach, to jest w sprawach twoich. Pierwszy prowadzi do wyznawania Boga, drugi — do miłowania Go, trzeci — do działania po Bożemu.

Punkt pierwszy (uczczenie). Tu roz-bierać będziesz przedmiot rozmyślenia, więc np. jaką prawdę wiary, doskonałość Bożą, życie Pana Jezusa, lub którego ze Świętych, poszczególną cnotę albo występki. Masz w tym punkcie do spełnienia dwojakie zadanie. *Pierwsze*, abyś, zastanawiając się nad przedmiotem medytacji, rozmyślał o nim w Panu Jezusie, gdyż On jest naprawdę dla ciebie, jak i dla wszystkich, szczytem wszelkiej cnoty i wzorem do naśladowania. A uczynisz to w następujący sposób. Jeśli np. rozważasz o śmierci, zwracaj uwagę na tę okoliczność, jak ona będzie gorzką dla tych, co nie znali Chrystusa, lub nie sta-

rali się obyczajów swoich dostosować do wzoru Chrystusowego, ani nie prowadzili życia, jak przystoi na uczniów i wyznawców Chrystusowych. Gdy rozmyślasz o sądzie, obacz, jakiego przeobrażenia doznają odrzuceni, gdy ujrzą swe wiekuiste odłączenie od Chrystusa; jaka natomiast radość ogarnie dobrych, gdy po wspólnych z Jezusem cierpieniach ujrzą się na wieki z Nim połączonymi. Jeżeli rozważasz kary piekielne, oglądaj w duchu, jaki strach ogarnie potępionych już dlatego samego, że są odcięci od Chrystusa Pana, jako zgniłe członki i bezpłodne latorośle; i naodwrot, ile chwały i pociechy mieć będą wybrani, gdy ujrzą się szczęśliwymi w Chrystusie i z Nim na wieki bezpiecznymi. Jeśli medytujesz o szpetności grzechów, równie zwróć myśl swą do Chrystusa i raczej w Nim, w cierpieniach, jakie On przyjął za grzechy ludzkie, niż w samych grzechach i skutkach grzechów, oglądaj ich brzydotę. Jeżeli za przedmiot modlitwy wewnętrznej obrałeś jaką cnotę, nie tyle popodobaj sobie w jej piękności i szlachetności, ile raczej w Chrystusie samym,

który wszystkich cnót jest Sprawcą i Dawcą. Odprawiasz np. rozmyślanie o pokorze, nie zastanawiaj się wiele nad nią, jako nad taką, lecz raczej nad tem, jaką ona jest w Panu Jezusie, zwróć uwagę na wewnętrzne usposobienie Jego względem pokory, na słowa i czyny, malujące Jego pokorę. Podobnie czyń, rozmyślając o innych cnotach, o cierpliwości, umartwieniu, skromności, czystości, umiarkowaniu i t. d. Jednem słowem, w modlitwie twojej nigdy nie odwracaj oczu od Chrystusa, który sam tylko jest *drogą i prawdą*, i czyń jak Paweł św., który się chlubił, że nic nie umie prócz Jezusa Chrystusa ukrzyżowanego (1 Kor. II, 2). Z takiego rozmyślania z Jezusem i w Jezusie osiągniesz nietylko to, że rozważany przedmiot poznasz stokroć lepiej, niż na innej drodze, lecz nadto, że serce twoje bez trudu zdoła się przejąć odpowiedniami uczuciami. I to jest właśnie *drugiem zadaniem* tego pierwszego punktu. W świetle bowiem jasności Jezusowej obudzi się w tobie podziw, cześć, uwielbienie, miłość i wdzięczność dla Zbawiciela. Składaj Mu z nich serdeczną

ofiare i trwaj w nich przez czas niejaki, jeżeli nie we wszystkich; to przynajmniej w tych, które bardziej zgadzają się z przedmiotem twego rozmyślenia. Takie uczczenie Boga uczuciami serca jest rzeczą wysoce doskonałą i łatwiej, niż wszelkie inne ćwiczenia, doprowadzi cię do przejęcia się duchem Chrystusowym, a więc do nabycia rozważanej cnoty.

Punkt drugi (zjednoczenie) ma na celu obrócić na własność twej duszy to, co poznałeś w punkcie pierwszym. Będziesz się więc teraz pobudzał do pragnienia cnoty, którą uprzednio podziwiałeś i uczciłeś w Boskim Mistrzu, aby tem ściślej z Nim się zjednoczyć. Trojakie czeka cię tu zadanie. *Pierwsze*, abyś się szczerze przeświadczył, że cnota, czy łaska, której masz pragnąć, jest ci koniecznie potrzebna; rozważysz przeto pobudki, składające cię do jej pragnienia, ma się rozumieć, pobudki nadprzyrodzone, to jest podawane przez wiarę, nie zaś jakieś względy czysto doczesne. *Drugie*, abyś zastanowił się nad sobą, dlaczego dotąd nie starałeś się o tę cnotę, czy łaskę, lub tak mało o nią dbałeś; jakie miewałeś

okazje do jej nabycia, a z nich nie korzystałeś; jaką możesz jeszcze mieć sposobność do tego i jak jej użyć. *Trzecie*, abyś, ile można, usilnie prosił o dar, cnotę czy łaskę, której potrzebę poznałeś i którą pragniesz otrzymać. Prośbę ową żanoś z ufnością i pokorą, albo w zwykłej formie błagalnej, albo w formie dziękczynnej, ponieważ wdzięczność za otrzymane łaski zniewala Boga do użyczania łask nowych. Proś nietylko za sobą, lecz i za bliźnimi, którzy takiej samej łaski potrzebują.

Punkt trzeci (współdziałanie) ma na celu przez odpowiednie postanowienia na przyszłość wcielić w czyny i życie rozważaną prawdę. Nazywa się ten punkt słusznie współdziałaniem, albowiem dusza dostatecznie przeświadczona, że w sprawie udoskonalenia sama nic uczynić nie zdoła, że tylko z Jezusem i w Jezusie może dojść do oczyszczenia z grzechu i ubogacenia się w cnoty, przez upragnioną i uproszoną w punkcie drugim łaskę, postanawia współdziałać z mieszkającym w niej Chrystusem i wspólnie z Nim dą-

żyć do osiągnięcia tych wysokich rzeczy, o których rozmyślała. Odprawiałeś np. medytację o pokorze, w punktach uprzednich oglądałeś pokorę Zbawiciela wśród różnych okoliczności Jego żywota, podziwiałeś ją w Nim i pobudzałeś się do płynących stąd uczuć względem Boskiego Mistrza, zapragnąłeś gorąco tej cnoty i z boleścią serca poznałeś, jak dotąd byłeś i jesteś dalekim od prawdziwej pokory, wreszcie usilnie o nią błagałeś. Aby dotychczasowa w rozmyślaniu o tym przedmiocie praca twoja mogła przyczynić się do prawdziwego postępu duszy, masz w tym właśnie trzecim punkcie poprowadzić ją dalej i rozważyć jeszcze, jaką ma być pokora, którą Chrystus, w tobie mieszkający, pragnie przez ciebie i z tobą wykonywać, czyli w jaki sposób chce w tobie kontynuować pokorę swoją przez pokorę twoją. Pokora bowiem, którą Chrystus posiadał na ziemi i którą pragnie dalej przedłużać w wiernych członkach swoich, jest jedną i tą samą, jakkolwiek nie te same akty, ani te same skutki zewnętrzne we wszystkich sprawuje. Pokornym był św. Franciszek z Assyża, pokornym św. Lud-

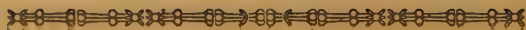
wiki; obadwai w tej samej pokorze Chrystusowej uczestniczyli i w obydwóch Chrystus był pokornym. Lecz ponieważ ubogim był św. Franciszek, a królem św. Ludwik, więc odmienne akty pokory wykonywał przez nich Chrystus. Podobnie i w nas. Należy tedy obmyślać, jakie akty zewnętrzne ¹⁾ pokory przez ciebie zamierza wykonywać Chrystus, czyli jak masz pod tym względem współdziałać z Chrystusem. Postanowienia, które w obecnym trzecim punkcie uczynisz, muszą być tego rodzaju, aby ci owo współdziałanie ułatwiły, i dlatego winienesz je tak obmyślać, aby one były szczegółowe, do teraźniejszych twojej duszy potrzeb zastosowane i skuteczne. *Szczegółowe*, więc wyraźnie i ściśle określone, do praktycznego życia skierowane. *Zastosowane do teraźniejszych twojej duszy potrzeb*, to jest takie, abys, uprzedziwszy przewidzianą, a mogącą cię spotkać w ciągu dnia trudność, potrzebną znajdował w nich siłę do jej zwyciężenia. *Skuteczne*, zatem

¹⁾ Pokora bowiem wewnętrzna, czyli istotna, musi być jedna i ta sama zarówno we wszystkich prawdziwie pokornych.

czynione z mocną wolą, że ich dotrzymasz, i wypełniane z należytą wiernością. Zresztą, co się mówiło wyżej o postanowieniach (ob. rozdział VII), można i należy i tu także zastosować, dlatego niema potrzeby powtarzać rzeczy tam podanych.

3. *Zakończenie* rozmyślania składa się z trzech aktów, z których każdy krótką zabierze chwilę. *Pierwszy* jest podziękowaniem Panu Bogu za odbytą medytację, za łaski, oświecenia i natchnienia podczas niej otrzymane. *Drugi* zależy na zdaniu sobie sprawy z twego zachowania się w ciągu medytacji i na przeproszeniu za oziębłość, niedbalstwa, nieuwagi i roztargnienia, których się podczas niej dopuściłeś. *Trzeci* wreszcie jest złożeniem w ręce Niepokalanej Bogarodzicy twego rozmyślania i twoich postanowień wraz z pokorną prośbą, aby Ona raczyła dopełnić, czego brakło twej modlitwie, aby oddała ją Bogu i wyjednała ci błogosławieństwo u swego Syna na wykorzystanie z otrzymanych łask i oświeceń, tudzież na spełnienie poczynionych przez cię obietnic. Po tem zakończeniu

radzi św. Franciszek Salezy zebrać tak zwany bukietek duchowy, to jest zapamiętać jaką myśl pobożną, która cię bardziej uderzyła w odprawionem rozmyślaniu, co dziwnie ułatwi przypominanie sobie w ciągu dnia o rozmyślanym przedmiocie i odświeżanie się w pobożnych uczuciach, doznawanych podczas modlitwy wywnętrznej.





CZĘŚĆ II.

O RACHUNKU SUMIENIA.

ROZDZIAŁ I.

O rachunku sumienia w ogólności.

Każdy przezorny kupiec i gospodarz pilnie oblicza swe przychody i rozchody, aby mógł sobie zdawać sprawę z tego, czy traci, czy zyskuje; czy rozchody w porównaniu do zysku są nieznaczące, czy też może niemal przewyższają sumę otrzymanych korzyści. Jeżeli widzi swe pragnienia uwieńczone skutkiem, cieszy się wielce, owszem, obmyśla sposoby, za pomocą których mógłby dojść do jeszcze świetniejszych rezultatów. Jeżeli zaś spostrzeże, że nadzieja zysków go zawodzi, bada pilnie, jakaby tego była przyczyna, rozmyśla nad powodami smutnego stanu swych interesów, ogranicza się, ile może, w rozchodach, przykładając tem więcej sił, pracy i baczności, by zapobiec do-

znanym już i jeszcze grożącym stratom. Jakżeż bardzo synowie tego świata roztropniejsi są w rodzaju swoim nad synów światłości (*Łuk. 16*), jak słusznie mogliby zawstydzić niejednego z tych, którzy Bogu na służbę się oddawszy, oziębłe pracują nad badaniem własnego sumienia, nad obliczaniem strat i dochodów swej duszy, ile z jednej strony postąpili w łasce i miłości Bożej, lub ile utracili przez własne lenistwo i oziębłość duchową. A przecież tamci pracują tylko nad pomnożeniem doczesnych dóbr, których poza grób nie zabiorą, gdy naszym staraniem jest pracować nad nabyciem dóbr nigdy nie ginących, które pójdą za nami poza próg wieczności, staną jako nasi obrońcy przed sądem Boga i opromieniać będą aureolą świętości nasze czoła w niebieskich przybytkach; blask zaś i świetność tej nigdy nie mającej zagasnąć aureoli tem większą będzie, im większemi były nasze w życiu doczesnem usiłowania i prace nad wykorzenieniem wad, a nabyciem prawdziwej doskonałości. Z tego możesz wnioskować, jak wielkiej wagi środkiem do uświętobliwienia jest rachunek sumienia, t. j. co-

dzienne a pilne badanie spraw swoich. Ono bowiem da ci sposobność nie tylko poznać siebie samego, własne ułomności, lecz nadto znakomicie przyczyni się do oczyszczenia się z grzechu i do poprawy tego, co jest w tobie niedoskonałe.

Ten codzienny rachunek sumienia ma być dwojaki: ogólny i szczegółowy czyli partykularny. W ogólnym rachunku przypominamy sobie wszystkie grzeszne i niedoskonałe myśli, pragnienia, słowa, czyny i niedbalstwa, których się dopuściliśmy w ciągu dnia, lub od czasu ostatnio odbytego rachunku; w szczegółowym zaś całą uwagę zwracamy na jedną tylko szczegółową wadę, z której chcemy się poprawić, lub na jedną jaką cnotę, której gorąco nabyć pragniemy. W następnych rozdziałach powiemy o sposobie czynienia obu rachunków.

ROZDZIAŁ II.

O sposobie odbywania ogólnego rachunku sumienia.

Ten ogólny rachunek odbywa się za-
zwyczaj raz na dzień podczas pacierzy

wieczornych. Lecz godną zalecenia jest rzeczą czynić go dwa razy na dzień, mianowicie *wieczorem* z dnia całego, i *rano* z reszty wieczora, ze wszystkich zajęć aż do chwili, w której odbywamy ten rachunek ogólny poranny. Kto ma w użyciu rachunek sumienia ogólny raz tylko na dobę wieczorem, ten niechaj roztrząsa sumienie swoje ze wszystkich czynności całej doby, poczynawszy od poprzedniego wieczora, mianowicie od wieczornego ogólnego rachunku sumienia. Sposób czynienia tego rachunku jest następujący:

1. Za pierwszym uderzeniem dzwonka na wieczorną modlitwę wszelkie rozmowy winny natychmiast być przerwane. Więc pożegnaj twych towarzyszy rekreacyjnych pozdrowieniem „Laudetur Jesus Christus“, a, idąc do kaplicy, pomyśl, że twój Anioł Stróż woła cię przed trybunał Bożego Majestatu, abyś zdał rachunek ze wszystkich spraw twoich dnia całego. Obudź w sobie szczere pragnienie odbycia tego rachunku dobrze i z pożytkiem; kto wie, czy nie ostatnim on będzie dla ciebie.

2. Wszedłszy do kaplicy, oddaj pełen głębokiej czci pokłon Najśw. Sakramento-

wł i odmów wspólnie ze wszystkimi: Veni, Sancte Spiritus etc. ¹⁾).

3. Staw się jak możesz najżywiej w obecności Pana Boga i dziękuj Mu za wszystkie od Niego otrzymane dobrodziejstwa, a naprzód za dobrodziejstwa przyrodzone: za stworzenie ciebie, zachowanie cię i za opatrność nad tobą; potem za dobrodziejstwa nadprzyrodzone: za łaskę odkupienia, powołania do wiary świętej (i do stanu duchownego); dalej za łaskę usprawiedliwienia, za Sakramenty święte, za dziwną cierpliwość i miłosierdzie Boże względem ciebie; wreszcie za łaski szczególne w ubiegłym dniu otrzymane; nakoniec za chwałę, którą ci dobroć Boga w życiu przyszłym przeznaczą. Możesz to uczynić np. w ten sposób: *Panie Boże wszechmogący, wierzę mocno, żeś jest obecny tu i na każdym miejscu a osobliwym spo-*

¹⁾ Obie powyższe, jak i niektóre inne uwagi, w tym rozdziale pomieszczone, dotyczą odbywania omawianej tu praktyki w zgromadzeniach, których reguła nakazuje modlitwy wspólne. Ktoby odprawiał rachunek sumienia osobno, ten ma z podanych rzeczy wybrać jedynie to, co może być dlań przydatne.

sobem, Synu Boży, Chryste Jezu, utajony w Najświętszym Sakramencie. Klaniam się Tobie i miłuję Cię na lewuszytko. Wyznam, żeś jest Najwyższym Panem i Dobrodziejem moim. Dziękuję Ci, żeś mię stworzył, żeś mię odkupił, łaską Chrztu świętego obdarzył, do terażniejszego czasu zachował i od potępienia wiecznego do tej godziny bronił, jako też i za to, żeś mię dnia dzisiejszego pokarmem, tak doczesnym, jak i duchownym opatrzyć raczył.

4. Proś Boga o łaskę poznania i obrzydzenia sobie wszystkich grzechów i niedoskonałości w ciągu dnia, lub od ostatniego rachunku popełnionych. Wielkim darem Bożym i wielką mądrością jest znać siebie samego: więc błagać winienesz Ojca światłości o ten dar; inaczej własne twe ułomności i namiętności zwodzą cię i oszukiwać będą, ukrywając się przed tobą. Nie wierz samemu sobie, natomiast daj wiarę Duchowi św., mówiącemu: *Zawile jest serce wszystkich i niewybadane: kto je pozna?* (Jerem. XVII, 9). Nikt zaiste, jeno ten, komu *badający serc i nerek Bóg* (Ps 7, 10) da takie poznanie. Do Boga zatem wołać potrzeba: *Oświeć oczy moje...*

(Ps. 12, 4), *abym wiedział, czego mi nie dostaje* (Ps. 38, 5). Błagać zarazem potrzeba o łaskę żałowania za grzechy i obrzydzenia ich sobie na przyszłość. Wołaj więc w sposób następujący: *Panie Boże, Światłości duszy mojej, bez Ciebie nic nie mogę dla zbawienia uczynić; oświeć rozum mój i wspomóż pamięć moją, abym mógł poznać, czemem dnia dzisiejszego Majestat Twój obraził i abym za grzechy moje serdecznie żałował i prawdziwie pokutował.*

5. Przypomnij sobie wszystkie grzechy i niedoskonałości, popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem, poczynawszy od ostatniego rachunku sumienia. W tym celu przebiegnij uważnie myślą wszystkie godziny i zajęcia twoje, a mianowicie:

1. z jaką pilnością i żalem odprawiłeś rachunek sumienia ogólny dnia poprzedniego?
2. jak odbywałeś zajęcia twoje aż do snu?
3. czyś zachował wieczorne milczenie?
4. czy przed zaśnięciem przypomniałeś sobie punkty medytacji?
5. czy wstałeś zrana na głos dzwonka?

6. czy, ubierając się, myślałeś o punktach medytacji?
7. czy ofiarowałeś wszystkie czynności dnia Najświętszemu Sercu Pana Jezusa?
8. czy odnowiłeś postanowienie zwalczania panującej wady?
9. czy uczyniłeś intencję zyskania w tym dniu wszystkich, jakich możesz, odpustów?
10. jakie było twoje przygotowanie do rozmyślenia?
11. jak ćwiczyłeś w rozmyślaniu pamięć, rozum i wolę?
12. czy i jakie uczyniłeś postanowienie jak je wypełniałeś?
13. jakie było twoje ułożenie ciała podczas rozmyślenia?
14. jaki był koniec rozmyślenia i czy odbyłeś rachunek z odprawionej medytacji?
15. jak słuchałeś Mszy św.?
16. jakie było twoje przygotowanie do i dziękczynienie po Komunii świętej?
17. jak się zachowałeś w czasie śniadania... obiadu... kolacji?
18. jak się zachowałeś na lekcjach?

19. jak przepędziłeś rekreację przed i po-
obiednią... wieczorną?
20. jak odmówiłeś modlitwy przed i po-
obiednie... przed i po kolacji?
21. jak odprawiałeś nawiedzenie N. Sa-
kramentu?
22. czy i jak odbywałeś szczegółowy
rachunek sumienia przed obiadem
i przed kolacją... czy zapisałeś uchy-
bienia i porównywałeś je z poprzed-
niemi?
23. jak odmawiałeś wspólne modlitwy?
(Brewiarz, jeśliś do niego obowiąz-
zany?)
24. jak przepędziłeś czas przeznaczony
na pracę (np. na przygotowanie do
lekcji i na same lekcje)?
25. jak korzystałeś z czytania ducho-
wnego lub konferencji?
26. czy z pobożnością odmówiłeś częstkę
św. Różańca.
27. jakie było twoje zachowanie się
w domu i poza domem (w kościele,
na przechadzce, na ulicy w domu
obcym), czy skromne, budujące i roz-
tropne?

28. czy dokładnie i z pobożnością wykonywałeś ceremonie kościelne?
29. czy chętnie i dokładnie spełniałeś na ciebie włożone obowiązki domowe?
30. czy w należytych karbach trzymałeś myśl swoją i wyobraźnię, czy odrzucałeś niepotrzebne, chociaż może wyraźnie nie grzeszne marzenia?

Jednem słowem, w tym rachunku sumienia przejdź pamięcią wszystkie godziny całej doby i zdaj sobie sprawę z każdego zajęcia, nie wymawiając się w uznaniu swych wad i ułomności, wedle napomnienia Pawła św.: *Byśmy się sami sądzili, nie byłibyśmy sądzeni* (1 Kor. 11, 31).

Przebiegnij nadto myślą cnoty, o ile się w nich ćwiczyłeś, lub przeciwko nim uchybiłeś: czystość, skromność, unikanie partykularnych przyjaźni; posłuszeństwo regułom i przełożonym, uszanowanie i miłość im przynależną; pielęgnowanie jedności i miłości braterskiej; pokorę, łagodność i cierpliwość w znoszeniu wad cudzych; czystość intencji w wypełnianiu obowiązków i w pojedynczych sprawach; utrzymywanie w sobie ducha żywej wiary, jaki

powinien przenikać wszystkie twoje czyny, a zwłaszcza twoje studia; zbytnia troska o wygody ciała i o tę przesadną elegancję w ubraniu, która świadczy, żeś światowością przejęty...; drobne objawy chciwości i skąpstwa; skłonność do kłótni i prowadzenia sprzeczek, do wynoszenia się nad innych, do niechętnego przyjmowania czynionych ci uwag?...

6. Pobudzaj się do serdecznego żalu za popełnione przewinienia i proś o ich przebaczenie. Pobudki do żalu masz następujące: najwyższa dobroć Boga, miłość Jego ku tobie, bolesna męka Zbawiciela podjęta za twoje grzechy; twoja niewdzięczność względem Pana Boga; doskonałość Zbawcy—twojego Boskiego wzoru, od którego tak bardzo się różnisz; kary czyścowe a może i piekielne; utrata wyższych stopni doskonałości, której cię pozbawiły twoje grzechy, a zarazem utrata odpowiedniego tej doskonałości stopnia chwały niebieskiej. Przejmij się żalem głębokim a serdecznym, zawstydyź samego siebie i znienawidź twoje grzechy; jednocześnie pobudzaj się do miłości i ufności w Boga, że Jego nieskończone mi-

łosierdzie przebaczy ci popełnioną obrazę. Nadto postanawiaj za łaską Boską szczerze się poprawić, obiecując unikać okazji, tych zwłaszcza, które cię do grzechu prowadziły, a imać się środków, zabezpieczających od powtórnego upadku. Ten akt żalu i poprawy możesz uczynić w następujący sposób: *Panie Jezu Chryste, Zbawicielu mój, jedyne Dobro moje, żałuję serdecznie, że Cię, Boga mojego, obraził. Brzydzę się wszystkimi grzechami moimi dla miłości Twojej. Mam stateczną wolę i postanowiony umysł więcej nigdy nie grzeszyć, za pomocą łaski Twojej świętej, o którą Cię pokornie proszę.*

7. Do aktów powyższych możesz jeszcze przydać przypomnienie sobie owej chwili, w której niemocą na łożu boleści złożony, czuć będziesz zbliżającą się śmierć i tuż mający nastąpić ostatni obrachunek przed tronem Najwyższego Sędziego... Może ta chwila rychlej dla ciebie nadejdzie, niż sądzisz... Jakim wtedy być pragniesz w sumieniu twojem? Staraj się teraz mieć takie usposobienie, którebys rad podówczas widzieć w sobie; pobudzaj się do tem wierniejszej służby Panu Bogu,

abyś przy śmierci nie potrzebował żałować minionych dni żywota. Do obudzenia takich uczuć niech ci posłuży następująca modlitewka: *Wiem dobrze, o Boże, iż mi przyjdzie kiedykolwiek umrzeć, a podobno niezadługo. O jak miła rzecz natenczas będzie pamiętać na to, żem Tobie, póki zdrowie sprzyjało, dobrze i wiernie służył. Póki tedy żyć będę, chcę Ci zawsze wiernie służyć, abym szczęśliwie umarł i Ciebie, Boga i Stworzyciela, mojego, w chwale niebieskiej na wieki wieków oglądał. Amen.*

8. Wreszcie odmów spowiedź powszechną: Confiteor, Misereatur, Indulgentiam, jako też i inne modlitwy, jakie się po rachunku sumienia zwykły odprawiać.

Ile czasu poświęcić na ten wieczorny rachunek sumienia? Pod tym względem stalej reguły podać nie można, zależy to bowiem od potrzeb duszy. Powszechnie jednak pisarze duchowni wyznaczają na ten cel kwadrans czasu. W samej rzeczy tyle go potrzeba, by rachunek sumienia z poprzedzającemi go i następującemi po nim aktami odbyć z pobożnością i du-

chowym pożytkiem. Odciąwszy na same akty stawienia się w obecności Bożej, dziękowania, błagania o światło, żałowania i postanawiania do siedmiu minut, na roztrząsanie sumienia przypadnie osiem minut. Doświadczenie pokazuje, że krótszy przeciąg czasu nie wystarczy na dokładne obliczenie się z sumieniem i rachunek prawie chybia celu, gdyż staje się pobieżnym tylko, a więc niedostatecznym; nie będzie to już zdawanie sobie sprawy z każdej godziny dnia i z każdej czynności, czem właściwie rachunek być powinien, lecz raczej przypomnienie niektórych grzechów, bez zwrócenia uwagi na te codzienne, liczne, drobne na pozór niedoskonałości, wady i ułomności, bez głębszego poznania siebie, co przecież jest koniecznym warunkiem postępu w cnocie. Wynikiem tak pobieżnie czynionego rachunku sumienia jest, że praca nad osiągnięciem prawdziwej doskonałości nie osiąga celu, że własna dusza pozostaje dla nas zawsze rolą mało znaną¹⁾, nie-

¹⁾ Temu tylko wolno skrócić sobie czas na przypominanie swych wad i grzechów wyznaczony, dla kogo spowiednik uzna to za

uprawną należycie, że dlatego, nawet po wielu latach, owoców świętości nie zbieramy.

Zdarzyć się jednak może, zwłaszcza przy wspólnem odbywaniu rachunku sumienia, że po dokładnem obliczeniu się z sumieniem jeszcze chwil kilka wolnych zostanie: co wtedy czynić? Oto czasu wolnego użyć w następujący sposób:

1. wzbudzać akt skruchy, nie czekając, aż lektor zacznie go czytać; tym aktem obejmij i grzechy dawne, zupełnie tak, jak gdybyś obecnie nimi był obciążony;
2. zastanów się, czy tego dnia jaka pokusa lub namiętność gwałtowniej tobą nie wstrząsnęła; bo i same namiętności powściągać należy, ile jest w mocy twojej, by duszy silnie nie niepokoiły, chociażby nawet nie było z twej strony ulegania pokusom;
3. odnów przedsięwzięcie unikania tego grzechu, którego wystrzegać się postanowiłeś na ostatnim rachunku sumienia: takie postanowienia bardzo pomagają do uświęcenia duszy;
4. zobacz,

rzecz potrzebną, np. dla skrupulata. któremu dłuższe badanie sumienia przyczynia jedynie niepokojowi i zamieszaniu w duszy.

czyś czego dobrego w ciągu dnia nie opuścił, mogąc to uczynić; 5. zastanów się, czyś co dobrego uczynił może z przyzwyczajenia, nie wzbudziwszy należytej intencji, 6. czy nie popełniłeś jakiej rzeczy materialnie złej t. j. takiej, któraby się stała grzechem, gdybyś ją był uczynił rozmyślnie; 7. możesz także badać źródła grzechów i zastanawiać się nad środkami przeciwko nim, albo 8. staraj się poznać, czy postąpiłeś w cnocie, czy chętnie obierasz raczej to, co doskonalsze.

Gdyby czas wyznaczony na rachunek sumienia okazał się dla ciebie za krótkim, natenczas, chociaż lektor zacznie w dalszym ciągu czytać modlitwy wieczorne, nie goń za nim myślą, ale kończ twój rachunek i sam już potem dopełnij aktów po nim następujących tak, jak ci to było wskazane pod num. 6 i 7. Nie trap się tem, żeś opuścił inne wspólne modlitwy; albowiem rachunek sumienia z aktami bezpośrednio po nim następującymi jest tak ważnym, że lepiej inne modlitwy pominąć, byle ten w całości został dopełnionym. Jeżeli trudno ci jest liczyć się z sumieniem podczas głośnego odmawiania modlitwy

wspólnej, módl się razem z innymi, a po skończonych pacierzach i po przygotowaniu punktów jutrzejszego rozmyślenia, dopełnij twego rachunku sumienia. Dobrze jest modlitwy wieczorne zakończyć Komunią duchowną.

Godną wreszcie uwagi jest rada niektórych pobożnych autorów notowania sobie w osobnej książeczce na każdy dzień przewinień, a to w tym celu, by je sumując i porównując liczbę upadków jednego tygodnia, miesiąca lub roku z liczbą przewinień drugiego tygodnia, miesiąca lub roku, można było zdać sobie dokładną sprawę ze stanu własnego sumienia i ocenić, czy i jaki jest nasz postęp co do poprawy z grzechów. Ułatwi nam to niezmiernie spowiedź generalną z lat kilku, kilkunastu albo i kilkudziesięciu. Aby zaś nasz notesik nie dostał się w jakie niedyskretne ręce, można rodzaje grzechów oznaczać wyrazami, których znaczenie nam samym tylko jest znane; należy również osobnemi kreskami notować upadki zupełnie rozmyślne, a osobnemi zupełnie świadome i dobrowolne.

ROZDZIAŁ III.

**O rachunku sumienia partykularnym
czyli szczegółowym.**
==

Prócz ogólnego rachunku sumienia nader ważnym jest inny rachunek, zwany szczegółowym czyli partykularnym. Ma on na celu nie już badanie wszystkich naszych spraw i ułomności, lecz jedną tylko wadę, której się przed innemi pozbyć, albo jedną cnotę, krócej przedewszystkiem nabyć pragniemy. Praktyka szczegółowego rachunku sumienia tak przez Ojców świętych jako też i przez mistrzów życia duchownego bardzo jest usilnie zachwalaną i polecaną. Przedmiotem tego rachunku są: 1. nałogi i wady, by je wykorzenić; 2. zmysły, władze i namiętności, by je ujarzmić i nad nimi zapanować; 3. cnoty — by je nabyć; 4. codzienne sprawy, by je poprawić i doskonałemi uczynić. Przedewszystkiem zalecać potrzeba praktykę partykularnego rachunku sumienia w zwalczaniu najniebezpieczniejszego wroga prawdziwej doskonałości t. j. głównej wady naszej. Jest rzeczą pewną, że prawie wszyscy ludzie z bar-

dzo małemi wyjątkami mają jakąś panującą wadę, tem gorszą, że się pospolicie głęboko w sercu ukrywa i nie zawsze łatwą jest do poznania. Taka panująca wada jest źródłem, jeżeli nie wszystkich, to przynajmniej większej części upadków i grzechów naszych, a barwiąc niekiedy same występkę pozorem cnoty, wiedzie do ostatecznego trwania w złem i do niepokuty i stąd jest tak straszną i niebezpieczną. U bardzo wielu ludzi tą panującą wadą jest miłość własna, u innych próżność, duma albo zarozumiałość; u innych jeszcze zmysłowość — wada prawie tak powszechna, jak miłość własna; na koniec u wielu dusz tą hydrą jest najtrudniejsze niemal do pokonania nałogowe niedbalstwo i lenistwo. Pierwszym obowiązkiem dla duszy, szczerze pragnącej postępu, jest poznanie swej panującej wady; drugim — wypowiedzenie jej zaciętej walki, do czego jako najskuteczniejsza broń służy szczegółowy rachunek sumienia ¹⁾.

¹⁾ Nie od rzeczy będzie tu wspomnieć chociaż w kilku słowach, jak poznać wadę panującą. Poznać ją można: 1. przez dłuższą praktykę codziennego ogólnego rachunku su-

Ponieważ przedmiotem rachunku, o którym obecnie mówimy, może być nietylko wada panująca lecz też i inne wady,

mienia: licząc się bowiem szczerze ze wszystkich wad i ułomności codziennych, badając każdą sprawę naszą, czuwając pilnie nad pokusami i doświadczeniami, jakie dotyczą duszę, przychodzimy powoli do przekonania, że w nas jest i działa jakaś namiętność panująca, która jakby jakiś rys szczególny nadaje osobną cechę wszystkim wadom naszym, wciska się we wszystkie grzechy nasze przeciwko jakiegokolwiek cnocie, czy przykazaniu popełnione, a skoro przeciwko tej namiętności zechcemy się uzbroić, dziwnego w tem wstrętu doznamy. Jest to znakiem, że owa namiętność stanowi niezawodnie główną wadę naszą. 2. Poznać można panującą wadę przez częste odbywanie spowiedzi świętej. Łatwo wtedy zauważymy, że przedmiotem naszych spowiedzi bywa zazwyczaj kilka grzechów powszednich, które się ustawicznie ponawiają i to ciągłe oskarżanie się z jednych i tych samych grzechów męczy nas niewymownie, zwłaszcza, gdyśmy radzi widzieć w sobie rzetelną poprawę. Jeśli się zastanowimy uważnie, jaki jest powód tych wciąż powtarzających się upadków, poznamy, że mniej więcej one wszystkie wystają jakby z jednego na dnie duszy ukrytego korzenia i w tym korzeniu poznajemy naszą główną wadę. 3. Niekiedy w duszy naszej bez żadnej wi-

skłonności i cnoty, ważne przeto zachodzi pytanie, jakiego porządku należy się trzymać w obieraniu tego przedmiotu. Ogólna

docznej przyczyny powstaje jakaś niezwykła radość albo smutek. Można wprawdzie czasem znaleźć zewnętrzną przyczynę tych niezwykłych wzruszeń, ale nawet i wtedy owa radość lub smutek bywają tak nieumiarkowane, że nam się koniecznie każą domyślać jakiejś w nas samej ukrytej przyczyny: najczęściej jest nią dogodzenie panującej wadzie, albo jej podrażnienie. Kto zastanawia się nad sobą uważnie i wytrwale bada powód owych smutków lub radości, ten bez wątpienia dojdzie i do poznania wewnętrznej ich przyczyny. 4. Niekiedy znowu duszę opanowuje rodzaj melancholji, wielce różnej od zwykłego smutku, o jakim dopiero co była mowa. Mianowicie są chwile, w których dusza jest otoczona jakby mgłą zniechęcenia i zwątpienia. I regulamin życia i modlitwa i praktyki pobożności stają się dla niej ciężarem, nawet męczarnią. Uczucie bojaźni i miłości ku Bogu zaciera się w niej zupełnie; wstręt do grzechu znika. Zaczyna tęsknić do świata, do jego pociech i zabaw, i przyjmuje wszystko, co jako przyjemność i ulga nie z duchowego, lecz z zewnętrznego pochodzi świata. Straszny to i zarazem niebezpieczny stan duszy. Nie jest to próba od Boga zesłana, ani dzieło czysto szatańskie, ale przeważnie ludzkie, własne, a gdy się dobrze

zasada w tym względzie podawana jest następująca. Naprzód usiłowaniem naszym winno być pozbycie się wad, stanowią-

zbadamy, dojdziemy do przekonania, że i w tym razie główna wada jest takiego stanu przyczyną. Mianowicie osoby charakteru słabego, zniewieściałego, uczuciowego, przywiązane do wygod i dogadzania podniebieniu, nieprzyzwyczajone do umartwienia, bywają ofiarą takiej melancholji. Najczęściej zatem ów upadek ducha bywa znakiem, że główną wadą duszy jest zmysłowość. 5. Inni znowu, chociaż wiedzą i uznają, że ich postępowanie nie jest pod niektórymi względami bez zarzutu, na pewnym jednak pukcie zawsze się bronią; poruszenie tej jednej słabej strony zawsze dziwnie ich drażni. Ta drażliwość znamionuje główną, panującą wadę. Jestto prawie nieomylny sposób jej odkrycia. W tym celu dobrze jest z całym spokojem zastanowić się, z jakiego to zarzutu najczęściej się wymawiały, a uczy-nionego nie tylko z powagą, ale nawet żartem, znieść nie możemy: to nam najpewniej odsłoni główną namiętność i ulubioną wadę. Trzeba jednak przez dłuższy czas przypatrywać się jej objawom, aby odróżnić, czy to jest próżność, czy miłość własna, czy zmysłowość, czy lenistwo, i t. d.: jedna bowiem wada nieraz tak dalece innej wady postać przybiera, że niełatwo jest je rozpoznać. 6. Wreszcie środkiem do poznania głównej wady jest radzenie

cych źródło i korzeń wszystkich nieomal upadków; jedne z tych wad są *zewewnętrzne*, jak np. niewstrzemięźliwość języka, obmowy, szemrania; inne *wewnętrzne*, jak: niecierpliwość wewnętrzna, pycha, wstręt, niesłuszne sądzenia, i t. d. Zewnętrzne wady jako takie, które i Boga i ludzi obrażają, mają być naprzód wykorzeniane; za niemi idzie praca nad wyrugowaniem z serca wad wewnętrznych, a w końcu staranie o nabycie wyższych stopni cnoty bardziej dla nas potrzebnej, i o uprawianie się w doskonałe wykonywanie codziennych czynności i ćwiczeń duchownych. Kto chce zachować pewne stopniowanie w obieraniu sobie przedmiotu, mającego służyć za materję szczegółowego rachunku sumienia (w czem jednak zawsze należy się trzy-

się stałego spowiednika. Nikt nie jest sprawiedliwym sędzią we własnej sprawie, zwłaszcza tam, gdzie chodzi o poznanie prawdziwego stanu duszy. Często przewodnik sumienia o wiele prędszej, niż my sami, odkryje naszą główną wadę, dopomoże nam do jej rozpoznania i nauczy walczyć przeciw temu domowemu nieprzyjacielowi. (Czytaj O. Fabera: Postęp duszy. Tom I roz. VII: O głównej panującej wadzie).

mać porady przewodnika sumienia, by uniknąć samowolnej, często od chwilowego kaprysu zależnej zmiany), temu może posłużyć następujący porządek: 1-o: zachowanie milczenia, 2-o: ścisłe przestrzeganie reguł zewnętrznej skromności¹⁾, 3-o: pilne czuwanie, aby żadnego grzechu powszedniego z rozważą nie popełniać, 4-o trzymanie na wodzy swych zmysłów, zwłaszcza wzroku, słuchu i języka; 5-o: po-

1) Niemaliej jest wagi w życiu duchowem odpowiednie ułożenie postawy i ruchów; zewnętrzne bowiem zachowanie się jest świadectwem wewnętrznego usposobienia duszy i kto jest odpowiednio urobiony duchowo, ten i na zewnątrz tak stara się zachować, by nie dyskredytował prawdziwego pojęcia pobożności, którą ludzie, nieznający się na rzeczy, biorą za jedno z dziwactwem, lub jakąś oryginalnością. We wszystkich zatem czynnościach naszych winna przebijać skromność i pokora, połączone z powagą; skromność też, pokora i pewna niewymuszona powaga winny cechować każdy gest i wszystkie nasze poruszenia. W szczególności: 1. nie należy bez potrzeby poruszać głową; zwyczajną postawą głowy ma być bardzo lekkie pochylenie jej naprzód a nie na prawe albo lewe ramię; 2. oczy zwykle powinny być nieco spuszczone, nie należy

wściąganie natarczywych namiętności, 6-o wstrzymywanie wyobraźni od myśli próżnych i niepotrzebnych, 7-o odnoszenie do Boga każdej z osobna czynności przez szczegółowe ponawianie intencji, 8-o nabywanie główniejszych cnót i wykorzenianie wad tym cnotom przeciwnych, 9-o dokładne i doskonale wykonywanie spraw codziennych, 10-o ustawiczna pamięć na obecność Pana Boga; 11-o częste po-

ich podnosić nieumiarkowanie, ani też rzucać niemi na tę lub ową stronę; 3. przeciwko regułom skromności jest rozglądać się czy na ulicy, czy w kościele, albo co gorsza przypatrywać się osobom, czy przechodzącym czy modlącym się; 4. podczas rozmowy, zwłaszcza z osobami wyższemi godnością, nie należy patrzeć im wyzywająco w oczy; 5. marszczenie czoła i krzywienie nosa albo ust mają być zupełnie zaniechane; 6. wargi nie powinny być ani zanadto ściśnięte, ani zanadto rozwarte; 7. twarz niechaj jaśnieje zewnętrzną pogodą, świadczącą o takim samem wewnętrznem usposobieniu ducha. Niech całą postawę cechuje raczej skromna wesołość, niż smutek lub inne mniej odpowiednie uczucie; 8. ubranie niech będzie przyzwoite i czyste, bez błyskotek i świecidełek i bez przesadnej a tem samem rażącej elegancji. Nagannem też jest zwłaszcza

budzanie się do aktów doskonałej miłości ku Panu Bogu; 12-o zupełne poddanie woli własnej pod wolę Boską i unikanie najmniejszych nawet uchybień przeciw tej cnocie.

Z tego, cośmy powiedzieli o szczegółowym rachunku sumienia można wnosić, jak wielkiego znaczenia jest w życiu duchowem ta pobożna praktyka i jak obshzerne ma zastosowanie w pozbywaniu

u duchownych przedzielanie włosów przez środek głowy; 9, nie należy, idąc, wymachiwać rękami, lub chować ręce do kieszeni, albo brać się za boki; ręce, jeżeli nie są zajęte, najlepiej jest trzymać spokojnie przed sobą, dłoni w dłoni mając złożoną; 10, chód powinien być umiarkowany bez zbytniego pośpiechu, wyjąwszy gdy konieczność nagli; lecz nawet i w tym razie nie należy dozwalać sobie najmniejszego odstępiania od przepisów przyzwoitości; 11. idąc lub siedząc należy się trzymać prosto, nie garbiąc się, ani na boki przechylając, ani opierając o stół łokciami, ani wreszcie zakładając nogi na nogę lub, co gorsza, kolana na kolano; 12. niewłaściwem jest wybuchanie śmiechem, albo zbytnie podnoszenie głosu w rozmowach z innym, zarówno jak i głośne chodzenie, zwłaszcza po korytarzach, gdzie każde stuknięcie rozlega się i sprawia innym, roztargnienie;

się wad, grzechów i w nabywaniu cnót nam potrzebnych. Praca to całego życia. Tu przedewszystkiem potrzebna jest cnota wytrwałości, by się nie poddać lenistwu albo zniechęceniu. Temu, kto pragnie szczerze miłować Pana Boga i dla Jego miłości pracować nad uświętobliwieniem własnej duszy, żaden trud nie będzie zbyt długim i uciążliwym. Zresztą, o ile większą będzie nasza ochota i wytrwałość w tej pracy, o tyle ona wyda się nam miłszą i łatwiejszą.

ROZDZIAŁ IV.

O sposobie odbywania szczegółowego rachunku sumienia.

1. Ile razy na dzień i w jakim czasie należy odbywać ten rachunek sumienia? Nie wszyscy pod tym względem jednako-

13. wysoce niewłaściwem jest wielokrotne a przeciągłe całowanie się przy przywitaniu lub żegnaniu czy to ze świeckimi czy z duchownymi: 14. tak samo niewłaściwem jest chodzenie z towarzyszami pod rękę, branie ich za rękę, albo opieranie się na ich ramieniu; 15. jednym słowem, wszystkie gesty i całe zachowanie się powinno służyć ku zbudowaniu otaczających.

wej trzymają się praktyki. Jedni robią go raz na dzień, inni dwa, a jeszcze inni trzy razy. Reguły wielu zgromadzeń przepisują na ten cel czas przed modlitwami przedobiedniemi i przedkolacyjnemi; jeśli od wieczornego szczegółowego rachunku aż do zaśnięcia ma upłynąć jeszcze sporo czasu, wypada go również objąć w osobnym rachunku, który najlepiej jest odbyć raz jeszcze, bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek. Trzy zatem razy na dzień wypadłoby czynić rachunek sumienia szczegółowy; przed obiadem, przed kolacją i przed zaśnięciem. Pierwszy rachunek obejmie czas od chwili przebudzenia się aż do obiadu, drugi—od pierwszego rachunku do kolacji, trzeci — od drugiego do bezpośredniego udania się na spoczynek. Atoli ten, kto nie jest związany regułą wspólnego życia, może się trzymać innego porządku, lub może szczegółowy rachunek sumienia łączyć z wieczornym ogólnym rachunkiem. W tym ostatnim razie wiedzieć należy, że jak ogólny rachunek sumienia obejmuje czas od ostatniego ogólnego rachunku, tak również i partykularny rachunek ma się odbywać, poczynawszy od

ostatniego szczegółowego rachunku. Jeżeli zatem oba rachunki były uczynione poprzedniego dnia wieczorem, to oba dzisiejsze rachunki powinny objąć cały czas od wczorajszego rachunku. Nie należy wszakże mieszać jednego rachunku z drugim, lecz naprzód dopełnić jednego, a bezpośrednio potem drugiego, poświęcając więcej czasu na oba, niż go się zwykle na jednym zużywa.

2. Należy dobrze pamiętać o wadzie lub cnocie, którąśmy z porady kierownika sumienia obrali jako przedmiot szczegółowego rachunku. Rano natychmiast po przebudzeniu się i pochwaleniu Trójcy Przenajświętszej trzeba ponowić postanowienie pilnego wystrzegania się w ciągu dnia danej wady, lub ćwiczenia się w obranej cnocie za każdą nadarzoną sposobnością.

3. Postanowienie to, jeżeli przedmiot rozmyślania dozwoli, najlepiej jest motywować w samej medytacji; w każdym razie często je trzeba ponawiać, co łatwo może mieć miejsce np. za uderzeniem zegara, albo przed rozpoczęciem każdej nowej czynności.

4. Ilekoć w ciągu dnia zaszło sprzeniewierzenie się uczynionemu postanowieniu, należy uderzyć się w piersi i za niedbalstwo żałować, ponawiając postanowienie baczniejszego aż do wieczora czuwania nad sobą. Nawet w obecności innych można tego dokonać niepostrzeżenie, podnosząc myśl do Boga.

5. Gdy nadejdzie czas na południowy rachunek sumienia, przebiec w myśli każdą godzinę, od chwili przebudzenia, i przypomnieć sobie, ile razy złamaliśmy uczynione zrana postanowienie, potem pobudzić się do żalu i przedsięwzięcie odnowić. Tak samo należy postąpić i przy wieczornym szczegółowym rachunku sumienia.

6. Gdyby czas wyznaczony w zgromadzeniu na ten partykularny rachunek okazał się zbyt krótkim, należy go sobie uzupełnić w pierwszej wolnej chwili, np. siedząc przy stole w refektarzu. W razie osobnego dopełniania tej praktyki, każdy ma na nią tyle czasu użyć, ile go komu potrzeba.

7. Dla łatwiejszego obliczania upadków godnem polecenia jest noszenie przy

sobie (np. przy sznureczku od zegarka) mniej z siedmiu, dziesięciu lub więcej ziarenek złożonej koroneczki. Pojedyncze ziarnka są nawleczone na twardą nitkę w ten sposób, by się dowolnie nie mogły opuszczać. Ilekroć za każdym przełamaniem rannego postanowienia pobudzam się do żalu, jak o tem była mowa pod n. 4, przesuwam zarazem jedno ziarnko koroneczki ku dołowi; w ten sposób łatwo dochodzę dokładnej liczby upadków.

8. Poznaną na szczegółowym rachunku liczbę upadków należy albo podczas samego rachunku sumienia, albo w najpierwszej odpowiedniej chwili zanotować sobie w osobnej księżeczce na ten cel przeznaczonej. Notowanie powinno być prowadzone w ten sposób, ażeby można było łatwo sumować i porównywać liczbę upadków pierwszej połowy dnia z liczbą upadków drugiej połowy; liczbę upadków jednego dnia z liczbą upadków innych dni tygodnia, i wreszcie liczbę upadków jednego tygodnia z taką liczbą innych, tygodni danego miesiąca. W ten sposób, porównywując liczbę upadków jednego dnia, tygodnia, lub miesiąca z liczbą upad-

ków następnych dni, tygodni, albo miesięcy, można bez żadnego mozołu dojść do poznania, czy jest w nas rzetelna poprawa co do wady, której się pragniemy pozbyć, czy może ta poprawa jest bardzo nieznaczną, albo też jej wcale niema. Gdy porawa ma istotne miejsce, suma upadków ku końcowi tygodnia, a tembardziej miesiąca, staje się coraz mniejszą.

9. Jeżeli przedmiotem [szczegółowego rachunku sumienia jest cnota, którą pragniemy nabyć, nie chodzi o to, byśmy liczyli, ile w ciągu dnia aktów tejże cnoty wykonaliśmy, lecz o to, byśmy notowali, ile było opuszczeń, to jest, ile razy nie skorzystaliśmy ze sposobności ćwiczenia się w danej cnotie. Gdy niema odpowiedniej okazji do ćwiczenia się uczynkiem, bardzo pożyteczną jest rzeczą także ćwiczenia odbywać przynajmniej w myśli; w tym celu dobrze jest rano uczynić postanowienie spełnienia w ciągu dnia myślą pewnej liczby aktów zamierzonej cnoty, a uczynkiem, ilekroć nadarzy się sposobność; każde zaś opuszczenie, pod tym względem zauważone, zanotować jako wykroczenie przeciw uczynionemu postan-

wieniu. W ten sposób łatwo wiedzieć będziemy, na ile uczyniliśmy w danej cnocie postępu, albo o ileśmy się cofnęli.

10. By zaś tem gorliwiej zachęcić się do unikania wady, którą zamierzamy z siebie wykorzenić, albo do częstszego ćwiczenia się w cnocie, niemało dopomoże nałożenie sobie jakiej pokuty, odpowiedniej do ilości zanotowanych upadków.

ROZDZIAŁ V.

Niektóre uwagi bardzo przydatne do osiągnięcia należytych korzyści ze szczegółowego rachunku sumienia.

1. Pierwszem staraniem tego, kto przedsięwzięcie poprawy z jakiej wady, lub nabycie potrzebnej cnoty i ku temu celowi pragnie zastosować szczegółowy rachunek sumienia, ma być szczere, gorące i trwałe pragnienie wykorzenienia owej wady, lub postępu w odpowiedniej cnocie. Strzec się przeto każdy powinien, by nie dla tego obierał przedmiot szczegółowego rachunku, że tak reguła przepisuje, lecz dla tego, że szczerze pragnie poprawy i o nią się stara usilnie.

2. Za radą i wskazówką ojca duchownego niechaj każdy obierze sobie cnoty bardziej mu potrzebnej stopień pewny i ściśle określony, tak co do wewnętrznej, jako też i co do zewnętrznej czynności, i do osiągnięcia tego stopnia niech dąży wytrwale.

3. Należy również oznaczyć czas, kiedy mianowicie mamy się ćwiczyć w aktach obranej cnoty. Z początku te czasy mogą być rzadsze, dopóki nie nabędziemy pewnej wprawy w ćwiczeniu.

4. Trzeba przewidzieć i trudności w tem ćwiczeniu siebie; mniej bowiem szkodzą okoliczności przewidziane.

5. Trzeba rozważać pobudki, skłaniające nas do owej pracy wewnętrznej, aby je rozum w swoim czasie miał na pogotowiu ku pobudzeniu woli; te pobudki można ująć w formę aktu strzelistego; gdy np. chodzi o ćwiczenie się w miłości braterskiej, możesz ku zachęceniu woli używać tych słów: Wierzę, Panie, że cokolwiek uczynię jednemu z bliźnich moich, źle czy dobrze, Tobie samemu to uczynię.

6. Dobrze jest umartwienia i inne codzienne pobożne sprawy ofiarować Bogu

przez świętych Patronów na uproszenie postępu w upragnionej cnocie.

7. Bardzo pomocną jest rzeczą niekiedy o tej cnocie odprawić rozmyślanie, dopóki wola skutecznie nie nakłoni się do jej wykonania.

8. Gdy się nadarzy sposobność, chętnie co przeczytaj, albo rozmawiaj o tejże cnocie.

9. Obierz sobie Patrona, który się tą cnotą szczególnie odznaczał, naśladow go i poleć mu twą sprawę ugruntowania się w niej, a przedewszystkiem pilnie wzywaj pomocy Najświętszej Marji Panny.

10. Dobrą jest także rzeczą znać stopnie i główniejsze akty cnót poszczególnych; które z nich więcej odpowiadają potrzebom duszy, bardzo właściwie mogą służyć za przedmiot partykularnego rachunku sumienia.

11. Akty pokory: 1) Nie mów nic takiego, coby na własną wychodziło pochwałę i nie czynić nic przez wzgląd na ludzi, lub dla próżnej chwały. 2) Pogardzaj w duszy samym sobą i stłumiaj natychmiast wszelkie pragnienia miłości własnej, przez wzgląd na własną nicość. Znoś

chętnie, gdy cię inni za nic uważają, z góry traktują, wyśmiewają; gdy ci dokuczają, poniżają cię, gdy ci pogardę okazują; gdy cię posądzają, upominają i niżej od innych stawiają; przyjmij to wszystko bez uniewinniania siebie. 4) Uważaj wszystkich innych za wyższych od siebie, a siebie za ostatniego, najgorszego, godnego wzgardy, pamiętając na to, że krom grzechu nic nie masz sam z siebie. 5) Szukaj sposobności ćwiczenia się w pokorze i w znoszeniu upokorzeń, a z nadarzonej okazji korzystaj, naprzód cierpliwie i ze spokojem, potem chętnie i z łatwością; a w końcu ochoczo i z weselem.

12. Akty cierpliwości. 1) Nie zdradzaj niczem nazewnątrz niecierpliwości, ani słowem, ani gestem, ani ruchem ciała. 2) Stłumiaj w sobie niezadowolenie, smutek i żądzę zemsty aktami cierpliwości i miłości. 3) Wszelką sposobność ćwiczenia się w cierpliwości, ktokolwiek ci ją nastreczy, przyjmuj tak, jakby z ręki samego Pana Boga, znosząc wszystko cierpliwie i ochoczo dlatego, że taka jest wola Jego święta.

13. Akty braterskiej miłości.

1. Niczem nazewnątrz nie okazuj, że innych mało cenisz, albo nie kochasz, czy to szemraniem przeciwko nim, czy obmową, czy też uwłaczaniem im w ich nieobecności, albo wyrażaniem się wobec innych o kimś w ten sposób: ten powiedział to lub owo o tobie; zwłaszcza jeżeli to jest coś takiego, co może drugiego zasmutzić. 2. Nie szczyp innych słowami, nie obstawaj przy swoim zdaniu, nie sprzeczasz się, ani gań innych, wyjąwszy gdy do tego skądinąd jesteś ściśle obowiązany. 3. Wszystkim dawaj jednakowe dowody miłości, unikając partykularnych przyjaźni; ze wszystkimi uprzejmie rozmawiaj, należyte każdemu okazuj uszanowanie, chętnie spiesz z pomocą czynną według możliwości, albo, jeśli tego nie możesz, staraj się czyn zastąpić życzliwym słowem pociechy. 4. Stłumiaj w sobie wszelką wewnętrzną odrazę i cięrpkość, bez względu na ich przyczynę, i pobudzaj się do przeciwnych aktów miłości. 5. Nie sądź o nikim lekkomyślnie, lecz uniewinniaj, o ile można, cudze błędy, chętnie znoś wady innych, wszystko na korzyść ich tłumacz, patrząc na wszystkich

jako na wizerunek Trójcy Przenajświętszej, jako na dzieci Ojca Przedwiecznego, braci i współdziedziców Chrystusa i na przybytki Ducha Św. 6. Pragnij dla wszystkich z całego serca, tak jak dla siebie samego, hojniejszych darów natury, łaski i chwały.

14. Akty posłuszeństwa

1. Wypełniaj z największą ścisłością wszelkie rozkazy. 2. Wolę swoją stosuj do woli zwierzchnika. 3. Sąd własny pod sąd jego poddawaj. 4. Słuchaj skrupulatnie, nie rozbierając rozkazu, ani pytaj o powód; wiedz o tem, że, słuchając przełożonego, jesteś posłusznym samemu Bogu. 5. Każdy rozkaz przełożonego, nawet skinieniem dany, przyjmij wesółym umysłem i wypełnij z radością, jako rozkaz samego Boga.

15. Akty zgadzania się z wolą Bożą. 1. Wszystko, cokolwiek i skądkolwiek ci się przydarzy, czy to będzie rzecz mała lub wielka, słodka lub gorzka, pomyślna lub niepomyślna, przyjmuj z ręki Boga jako najlepszego Ojca, wszystko na nasze dobro obracającego, a przyjmuj 1^o z cierpliwością, 2^o natychmiast i z ła-

twością, 3^o z upodobaniem i ochotą.

2. Naucz się we wszystkim, nawet w rzeczach trudnych i przykrych, z weselem i zadowoleniem wewnętrznym tak się do woli Bożej stosować, jakbyś sły-
szał Chrystusa do ciebie mówiącego: Chcę, synu, abyś to lub owo w tej chwili z miłości ku mnie uczynił lub wycierpiał.

3. Nie zaniedbuj niczego, o czem wiesz, że może posłużyć ku większej chwale Bożej, abyś mógł z Chrystusem powiedzieć: *Ja co się mu podoba, zawsze czynię (Jan 18)*; a to wszystko czyn i znoś: 1^o cierpliwie, z bojaźni kary, 2^o chętnie, w nadziei nagrody, 3^o z radością, z czystej miłości ku Panu Bogu.

16. Akty wzbudzania w sobie czystej intencji. 1. Nic nie czyni przez wzgląd na ludzi, ani dla próżnej chwały i własnej wygody. 2. Wzbudzaj w sobie intencję kierowania wszystkich spraw swoich do Pana Boga, i to rano przy rozpoczęciu każdej sprawy, potem wśród pracy i przy jej ukończeniu.

3. Staraj się we wszystkich sprawach mieć na względzie tylko Boga, Jego chwałę, miłość i upodobanie, a zawsze z taką

ślodyczą i łatwością, przez nabytą w tem wprawę, iżby praca twoja była aktem miłości ku Bogu i pragnieniem spełnienia Jego najświętszej woli i abyś raczej zdawał się kochać, niż pracować.

17. Akty pamięci na obecność Pana Boga. 1. Pamięć na obecność Bożą niechaj ci będzie bodźcem do chronienia się wszelkiego, nawet najmniejszego grzechu, albo do wzbudzania w sobie skruchy natychmiast po upadku. 2. Ożywiaj w sobie często pamięć na obecność Bożą w celu chętnego i obojętnego spełniania codziennych obowiązków swoich. 3. Obudzaj w sobie często i do Boga obecnego zwracaj uczucia skruchy, miłości, wdzięczności, albo chęci podobania się Jemu.

18. Co do dobrego i korzystnego spełniania codziennych obowiązków. 1. Odbывaj codziennie w oznaczonym czasie ćwiczenia pobożne, a jeśli zajęcia nie pozwolą ci zachować dziennego porządku, staraj się opuszczenie wynagrodzić w innym czasie. 2. Nie dopuszczaj w czasie ich odbywania z własnej winy jakiegokolwiek niedo-

kładności. Usiłuj wszystkie obowiązki i zajęcia twoje wypełniać w obliczu Boga, jak się Jemu podoba, z należyłą intencją i uwagą, pilnością i pobożnością. Ponieważ postęp duchowy polega głównie na dokładnem spełnianiu spraw codziennych, jeżeli zauważysz zaniedbanie się w ich wykonywaniu, zbawienną będzie rzeczą przez kilka dni odbywać rachunek partykularny z tej dokładności, dla pilniejszego ich wypełnienia ¹⁾).

NA WIĘKSZĄ CHWAŁĘ BOGA.

¹⁾ Schneider S. J., Manuale clericorum.



SPIS RZECZY.

Część pierwsza.		str.
Rozdział I.	Kilka uwag o potrzebie rozmyślania	7
" II.	O metodzie rozmyślania św. Ignacego w ogólności . .	14
" III.	Pierwszy sposób modlitwy wewnętrznej.	18
" IV.	Drugi sposób modlitwy wewnętrznej.	21
" V.	Trzeci sposób modlitwy wewnętrznej, czyli zarys właściwego rozmyślania; a najprzód o tem, co należy czynić przed rozmyślaniem, czyli o przygotowaniu dalszem i bliższem	28
" VI.	Co należy czynić w czasie rozmyślania, a najprzód o początku rozmyślania. . . .	33
" VII.	Co należy czynić w czasie rozmyślania, a mianowicie o środku czyli osnowie rozmyślania	39
Rozdział VIII.	O końcu rozmyślania	74
" IX.	Co należy czynić po skończonem rozmyślanu. . . .	78
" X.	Krótkie streszczenie tego, co się powiedziało w rozdzia-	

	łach piątym, szóstym, siód- mym, ósmym i dziewiątym	83
"	XI. Niektóre uwagi dla rozmy- ślających bardzo pożyteczne	86
"	XII. Czwarty sposób modlitwy we- wnętrznej czyli kontemplacja	98
"	XIII. Piąty sposób modlitwy we- wnętrznej, czyli tak zwane przyłożenie zmysłów . . .	103
"	XIV. Szósty sposób modlitwy we- wnętrznej, t. zw. sulpicjański	105

Część druga.

Rozdział	I. O rachunku sumienia w ogólności	117
"	II. O sposobie odbywania ogół- nego rachunku sumienia . .	119
"	III. O rachunku sumienia party- kularnym czyli szczegóło- wym.	134
"	IV. O sposobie odbywania szcze- gółowego rachunku sumienia	143
"	V. Niektóre uwagi bardzo przy- datne do osiągnięcia należy- tych korzyści ze szczegóło- wego rachunku sumienia, .	149

$\frac{B}{L}$



